

دانا کا دستور خوان

2014

مئی

WWW.PAKSOCIETY.COM



بیکے پارلر
گلک اینڈ ون
کونٹریسٹ

2 in 1

حصہ اول: کس + کس کو

بیک پارلر مزے دار Menu

Snack Parlor

- سوپر میکرونی
• چاٹ میکرونی
• اٹھانی آف میکرونی
• کباب میکرونی
BBQ Parlor
• گلڈ میکرونی
• ہارلی کڈ میکرونی

American Parlor

- سیدان اسپاس بکرونی
• سید ہال اسپاس
• سکن اسپاس
• سچا اسپاس

Dasi Parlor

- ہائیکرونی
- بریلی ہائیکرونی
- اچاری ہائیکرونی
- جلیقی ہائیکرونی

Chinese Partner

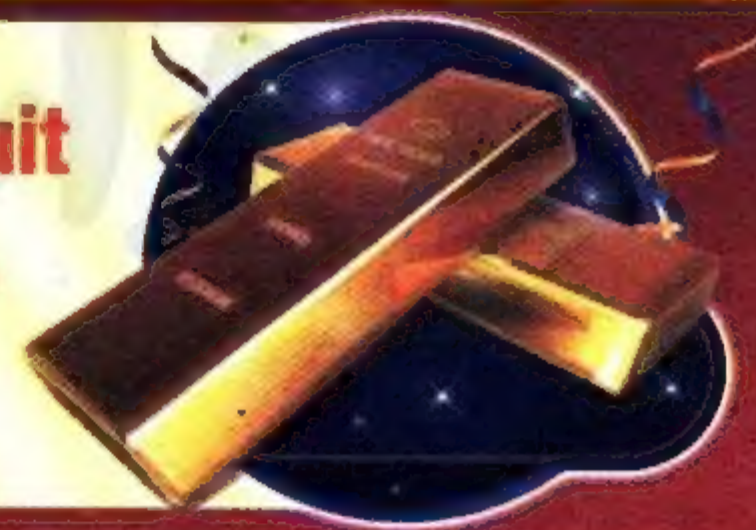
- چکن پل اسٹیکس
• چکن مارن اسٹیکس
• چکن نمورین



بیک پارلر شکر گزار ہے ان تمام صارفین کا جنہوں نے بیک پارلر کلک اینڈ وین کو ٹیسٹ میں حصہ لیا اور مبارکباد پیش کرتا ہے جتنے والے تمام خوش نصیب صارفین کو۔

Mega Prize Gold Biscuit جیتنے والے خوش نصیب

- عاصمہ (کراچی) • نادیہ نسرین اختر (اسلام آباد) • تمسیلہ (لاہور)
• ضیغم شکور (فیصل آباد) • زرناب سعادت (کراچی)



یا انچوس قرعہ اندازی میں انعامات جتنے والے خوش نصیب



Gift Hamper

Q Mobile E-70

Microwave Oven 115

- Testpoint Fryer**

Westpoint Fryer

فہرست

میرا بچپن آون

76 بچہ سادہ کیٹوٹس ہے

تعلق خاطر

77 خدا آپ کا حامی دنا سر ہو

لائٹ کیمرا ایکشن

80 مہرین راضی

گرواری

84 مثالی گھر کیسا ہوتا ہے

85 گھر آگن اور درتچے سے موسم کے سنگھار

86 فیک شوٹی... آرائش بھی علان بھی

87 ان کشتہ پر بھی ہے

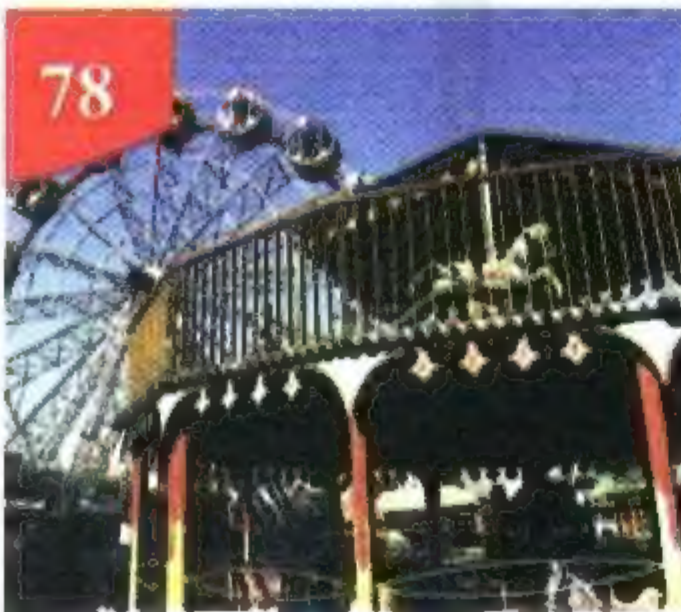
88 کچن گارڈننگ کی جدید روایت

ریستوران ریویو

89 استنبول نہ چاہیے

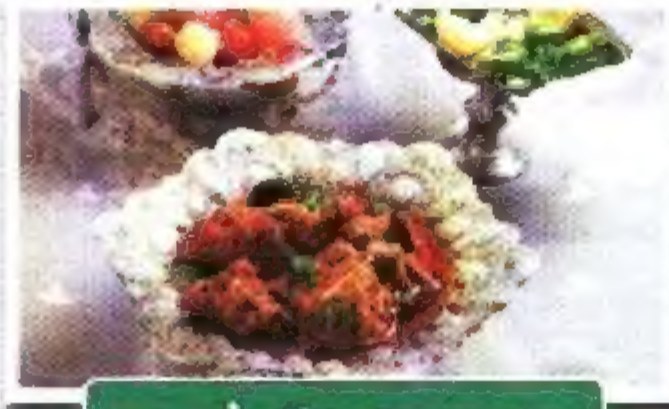
کشیہ کاری

90 لچلک ورک آسان



سیر و سیاحت

بچوں کی تفریح گاہیں



ریسیپز سیکشن

درز ڈے آؤٹ ریسپیز

- 36 پنکٹس اور کرلاکس
- 37 پٹی بند
- 38 شربہ ہادین، موگ کوشت
- 39 چائے پر پختہ ملاوہ کدہ
- 40 اسٹیک ڈی افریڈ
- 41 گلاب ہارن

ریگور ریسپیز

- 44 بیکڈ گن دو سار کریم
- 45 اسٹیک ہل بھر
- 46 چکن وریٹیک
- 47 بہاری کوٹے
- 48 پڑا پختہ
- 49 پائن اپیل کوکوت مشمال
- 50 اٹالین سوپ
- 51 قالی شربہ سوپ
- 54 چکن بگر فرائیڈ
- 55 پشیمن آلیٹ
- 56 چکن پارسلو
- 57 آم کا پکا
- 58 لہجی کوڑا
- 59 آلو کا بھرہ
- 60 دم پکن
- 61 ہادی کوشت
- 62 ہارم مرغ
- 63 کافی براؤنی فرائل
- 64 چاکلیٹ کدہ چڑک
- 65 اسوی اسٹریٹ (ریڈ ریسپی)



مدرز ڈے

- 12 پکی مدرز ڈے
- 14 سایہ رحمت... میری ماں
- 16 مدرز ڈے... کوکک آئیڈیاز
- 18 ہلو کیسے منائیں گے مدرز ڈے

کالا صحت آخزل

- 20 ہری بھری بوٹی
- 22 حیات بخش حیاتیں
- 24 امرو دیتا مہکا نہیں
- 26 بڑیاں کھائیں تو ڈھل کیوں چھوڑیں؟

آپ کا ڈاکٹر

28 ڈایا میڈ لو جسٹ اسماء مقصود

صحت عامہ

- 30 ڈاننگ کب مضر صحت ہو سکتی ہے؟
- 32 ماؤں کی تولیدی صحت
- 34 نئی طبی ایجاد

مستقل سلسل

- 10 اوار یہ
- 11 آپ کی رائے
- 82 ڈاکٹر الیڈ وانڈری
- 91 فزل
- 92 افسانے
- 94 شہر نامہ
- 96 ریویوز
- 98 ستاروں کی محفل

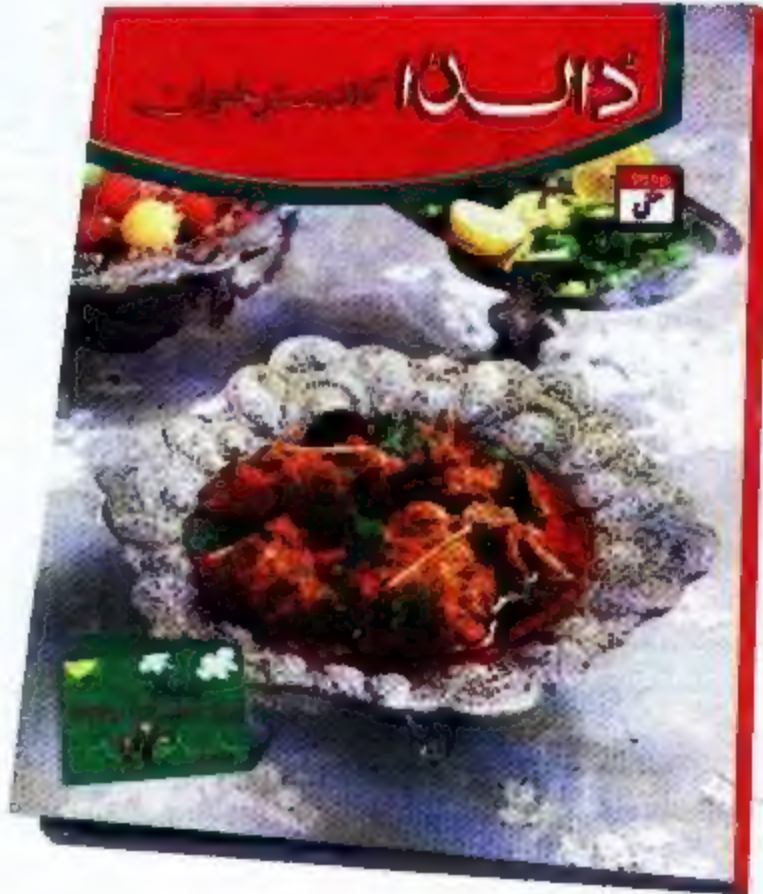
نخ زبیا

- 71 بروج... لباس کا آرائشی زیور
- 72 کیوں نہ واڈروب کو اپ ڈیٹ کیا جائے
- 73 اسٹاکش میئر اسٹاکل اپنائیں
- 74 آئیے کیٹ آئیڈیٹاتے ہیں

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 39، مئی 2014

معزز قارئین! السلام علیکم



سرورق کتبہ

اس مرحلہ پر ادارہ یہ کہتے ہوئے اپنے سامنے ڈیڑھ سو روپے کی جگہ پر غور کر رہا ہے کہ وہ سب سے زیادہ اب تک جو ڈالدا نے محنت کی، جی ہاں اپنے قارئین میں صحت کا شعور اجاگر کرنے کی کوشش۔ اس شمارے کو پسند کرنے کا مطلب ہی یہ نکلتا ہے کہ ماشاء اللہ ہمارے قارئین صحت کے بارے میں نہ صرف بنیادی باتوں کے بارے میں جان گئے ہیں بلکہ ان کی آراء کی روشنی میں جو شمارے میں تبدیلیاں کی گئی ہیں انہیں بھی زبردست پذیرائی دی ہے۔

ڈالدا کا دسترخ خواں کو دیکھتے ہی سب کے ذہن میں جہاں ماسٹا وہاں ڈالدا کو بھیجے لگتا ہے اور خاص طور پر جب مدرڈے منایا جا رہا ہو تو یہ سلوگن ہر طرف سنائی دینے لگتا ہے۔ ہمیشہ کی طرح اس مرتبہ بھی ڈالدا نے مدرڈے بھرپور جوش و خروش سے منایا۔ ماؤں کا عالمی دن منانے کی ثقافت پوری دنیا میں فروغ پا رہی ہیں اور اس مرتبہ ہم نے جن سے بھی مدرڈے کے حوالے سے بات کی وہاں سے یہی جواب آیا کہ ماؤں کے لئے تو عالمی سال بھی منائیں تو کم ہے اور کیوں نہ ہو ماں کے دامن کو ہر دن انمول مہیوں کے خزانے پیش کرنا اس مستحق کا حق ہے جس کے قدموں تلے اللہ پاک نے جنت کی بشارت دی ہے۔ ڈالدا کا دسترخ خواں نے اس خصوصی شمارے میں وہ خوش رنگ و خوش ذائقہ تراکیب کو شامل کیا ہے جنہیں بناتے ہوئے نہ صرف بچے بلکہ ماںیں بھی بھرپور طریقے سے مدرڈے کو انجوائے کر سکیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کی معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی پبلیکیشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو ایڈیٹر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 Floor, Keshi Sagar, Darya Gah, Rawalpindi

ہارک نمبر 5، کیشن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فکس: 021-35304427

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخ خواں میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پبلشر ڈالدا کا دسترخ خواں میں شائع ہونے والی کسی خبر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور جگہ سے پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخ خواں کے حقوق ہمارے رجسٹرڈ مارک (ڈالدا فوڈز) (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی کارروائی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخ خواں جناب آسمان محمد خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ سروس سے چھپوا کر شائع کیا۔

فرش کا مسئلہ حل کیا آپ نے؟

گھر جانے کے بعد جب کسی نوٹ پھوٹ عرصہ میں کاخیل آئے تو غور تک تبدیل کی جاسکتی ہے۔ میں نے ڈالڈا کے پہلے بھی کسی شہرے میں قریش سے متعلق پڑھا تھا جب سے میرا رواد تھا کہ کم از کم ڈالڈا تک روم کا قریش ضرور لکھا کر رکھوں گی اب مجھے بارہ نوے قریش کا آئیڈیا آپ کے سامنے سے ملا ہے اور میں یہی خواہش کرتی ہوں اس کے علاوہ افسانہ تو یہ ممکن ہو چکی ہے پڑھیں۔

ریسپونڈ لے گئیں بازی

بہت سے کونسل میگزینز نظر سے گزرتے ہیں مگر اللہ کا دستہ خوان اپنی شاندار ریسرچ کی وجہ سے سب سے ممتاز نظر آتا ہے۔ صحت کا خزانہ میں گرینیا راس اور فریوئیٹ کولڈ سلاڈ اور ہزارا گوشت بہت خوبصورت لگیں تو بحث سے انہیں فریائی کیا۔ واللہ جواب نہیں آپ کا

جہا شرف ۱۱۱۱۱۱۱۱

اس بارے میں سچے نہایت اعلیٰ شخص

بچوں کے ساتھ ساتھ دستِ خواہِ خاص کی یہ سیچو کا حجاب نہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ بہت اچھے بھانجے والے لالہ نازشہ سیچو لکھتی ہیں۔ آپ سے درخواست ہے کہ مثنویاں لکھنا بھی سکھائیں خاص کر مثنوی اور لفظ وغیرہ۔

الحکیم ہار تعزیت

[illegible]

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آزاد مشورے اور کوجسٹ کے لئے
تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے
ہم آپ کے تہذیب سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

کامیاب حاصل اور بہترین تھا کیونکہ ہمارا دماغ مسئلہ اسی طرح حل ہوا ہے۔ شکریہ (اللہ)!

ڈاکٹر اویس علی کی علمی حیثیت

میں اکثر پھیس اور ایکسٹراورجن میں فرق کو نہیں سمجھ پاتی تھی۔ آپ نے صحت کے خزانے میں اس قیمتی آئل کے بارے میں تفصیل شائع کر کے اچھا کیا۔

بچوں کا پڑا مسئلہ ہوا حل

بکثرت مصنفہ ہانوشیریں صاحب نے جوؤں کے خاتمے کے بارے میں بہت شائع اور معلوماتی مضمون رقم کیا۔ گرمیاں جیسے ہی شروع ہوئیں اور تعلیمات کے بعد بچے اسکول جانا شروع ہوں گے تو ان کے سروں میں جوؤں کا پڑنا عام حکمت ہے۔ آپ نے بہت اچھے انداز میں چند نہیں دے کر ہماری رہنمائی کر دی۔
علیہ قور شیدہ۔ فیصل آباد

روحِ زیہا کے دلکش مضامین

موسم بہار کو خوش آمدید کہیں اور خوش رنگ ملیں سات اور رنگوں کے حوالے سے بہت اچھے صفات مرتب کئے گئے اور چہرہ چاند کا درجہ بھی اچھا لگا۔ خاص کر چھوٹے چھوٹے ٹیس وینے کا سلسلہ بہت اچھا ہے جسے سرسری انداز میں دیکھنے والے بھی فیض اٹھا سکتے ہیں۔
روحی عباس... سرگودھا

گمراہی رسالے کی جان ہے

حوت کا خزانہ دلچسپ اور معلوماتی چرچہ تھا۔ جس کی جتنی تعریف کریں کم ہے۔ مضامین اور ریسیچر کے انتخاب میں آپ نے کمال کر دیا۔ ٹوفو چکن ماس اور فوڑن چکن اچھی ریسیچر تھیں۔ مختلف بھی اور تصاویر میں بہت شائقانہ رنگیں اس ایک اینڈ پر مشرقی دونوں بنانے جارہی ہوں۔ دوسرا تمام شعبہ گھرواری میں والی پیچر ز اور ویران سے باغیچے میں چراغاں کر دیں، جسے مضامین تھے۔

صاحبزادہ صاحب۔ کوئٹہ



مطلوباتی تحریر ہے

صحت کا خزانہ اور ہیلتھ کنسلٹنٹ ڈاکٹر اشفاق سے دونوں ہی میرے پاس ہیں اور معلومات مہیا کرنے کا یہ تسلسل بہت دلچسپ اور جامع رہا۔ ناشتے والا مضمون مجھے چونکا کے رکھ گیا۔ ہم لوگ صحت کے معاملے میں کتنی لاپرواہی برتتے ہیں۔ اس کے بعد ”کون سا ڈائنٹ پلان اچھا ہے“، بہت معلوماتی مضمون ہے۔ ماہر تہذیب نشین صاحب نے بھی تفصیل سے مضمون لکھا ہے جس کی سطر سطر دلچسپ ہے۔

مریم کرم صاحبہ۔ حیدرآباد

ہیلتھ ٹیمس ویچسپ نیچے

لڑکی کے بدلے ہوئے معمولات میں ہم صحت ہی کو اہمیت نہیں دیتے۔ آپ نے ٹاپ پہناتے نہیں میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہتر انداز میں سمجھاؤ۔

یوگا واقعی بہترین علاج ہے

ناف چھنے یا ہیٹ کے ارد گرد دور دور کی شکایت دور کرنے کے لئے ہم بہت پریشان رہتے تھے۔ گاٹا کو لو جسٹ صاحب نے وجوہات اور علاج معاملے کے مضمون میں اہم معلومات مہیا کی۔ یہ مضمون صحت کے غزانے



نور مجسم

سایہ رحمت... میری ماں

اللہ تعالیٰ کے بعد عورت قوم اور معاشرے کی خالق ہے

سے زیادہ حسین پکار "میری ماں" ہے۔ یہ ایک لفظ ہے جس سے امید و محبت کا بھرپور اظہار ہوتا ہے۔ اتحاد و کش اور پر طووس لفظ جود کی اتھاہ گہرائیوں سے نکلتا ہے۔

دعاؤں کو سچائی قوت ملی اور رب جلیل کو محبوب ہوئیں۔ جو شاہ سے فقیر تک چائے تقسیم ہے۔ کون ہے وہ ہستی؟... ماں صرف ماں انسانیت کی زبان پر سب سے زیادہ خوبصورت اور پکارا لفظ "ماں" ہے اور سب

ماں سراپا شفقت، نور مجسم، سایہ رحمت، مشفق اور مہربان ہستی... جس نے اپنے خون سے انسان کو پالا، جس کی گود گوارہ مسرت بنی۔ ہر انسان کے لئے جس کے پاؤں تلے جنت کی بشارت ملی، جس کی

ماؤں کا عالمی دن
تاریخی تاثر میں...

ایک روایت کے مطابق قدیم یونان میں ماؤں کا عالمی دن دیوتا کی ماں Rhea کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔ عیسائیت کی ابتدا کی زمانے میں انیسویں سے پہلے رکھے جانے والے روزوں کے چوتھے اقدار کو حضرت مریم کو خراج پیش کرنے کے لئے یون منایا جاتا تھا۔ بعد ازاں یہ دن تمام ماؤں کے لئے منایا جانے لگا۔ کہتے ہیں کہ ماؤں کے اس جہوار کو عالمی سطح پر قبول عام کی سند کینگی کی ایک اسکول ٹیچر میری ٹاولس ساسین سے ملی۔ انہوں نے 1907ء میں یہ دن منانے کی پختہ فرما دی۔ اس کے بعد مس ایٹا جہاڑ بھی اس دن کی اہمیت کو فروغ دینے میں سرگرم رہیں یوں پہلا اور باقاعدہ مہرزڈ سے ایٹا کی والدہ کے اعزاز میں منایا گیا پھر دنیا بھر میں مئی کا دوسرا اقدار سال کا مقبول ترین دن بنا۔ پاکستان میں بھی یہ دن پر جوش و خروش اعداد میں منایا جاتا ہے۔ مختلف تقریبات اور سیمینار منعقد کئے جاتے ہیں۔ گھروں میں ماؤں کو تحائف دینے کی رسم و ریت اب سچیدگی سے برہان چمکنے لگی ہے اس روز بچے اخبارات اور نشراتی اداروں کے ذریعہ اپنی ماؤں کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں اور یوں تو ہر روز ہی ماں کے دلوں سے بچوں کے لئے دعائیں نکلتی ہیں مگر خاص اس روز مانگیں بھی اپنے اقدار ایک نیا عزم، حوصلہ اور مسرت محسوس کرتی ہیں۔





ماریر بی
فیشن ڈیزائنر

”میرے نزدیک یہ ماؤں کی بہبود اور توانائی کو تقویت دینے کا دن ہے۔ اس دن میں اعتراف کرتی ہوں کہ اپنی ماں کے بغیر کچھ بھی نہیں۔ میرے اپنے بچے ہوئے تو چٹا چلا کہ ماں کیا ہوتی ہے۔ اپنی ضرورتوں اور خواہشوں کو جگہ کر دہ اولاد کے لئے وسائل مہیا کرتی ہے۔ میں ذاتی طور پر مساوات کی قائل ہوں مگر ایسا لگتا ہے کہ ماں بچوں کی شادیاں کرنے کے بعد بھی انہی کی ہمدستی میں شاید اس لئے کہ بیٹیاں صنف نازک ہوتی ہیں۔ بچے سر پر انٹر گنٹ تیار کرتے ہیں۔ تھوڑے تو خوش ہوتی ہے میں اس دن سوچتی ہوں کہ کیا میں اس عزت کی حقدار ہوں؟ میں اپنی ماں جیسی ماں بننے کی تک وہ میں آج تک مصروف ہوں اور پتا نہیں کب تک خود کو اچھی ماں ثابت کرنے میں لگی رہوں کہ کاش مجھے بھی کوئی سلام کر سکے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کا شکر ہے کہ میرے پاس سب کچھ ہے اور مجھے دعا کے علاوہ کچھ درکار نہیں ہوتا مگر بچے تو بچے ہوتے ہیں ان کا دل رکھنے کے لئے ان کے حق قبول کرتی ہوں اور ماں کا دل بچوں کو کب دعا نہیں دیتا!

ذہانت احمد

ڈیزائنر سی ای ای او - ٹائیز



”چاندی کے گھریلو آرائش کے سامان اور زیورات کی ڈیزائننگ کرتے ہوئے مجھے ایک طویل عرصہ گزر چکا ہے۔ میرے ہاں اس اسٹور میں ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر نوجوان خواتین کا تاج تاج بندھا جاتا ہے۔ ویسے تو سالگرہوں اور شادی کی تقریبات کے لئے بھی ٹائیز کو مکمل گنٹ اسٹور حلیم کر لیا گیا ہے مگر ماؤں کے لئے تو ہر دن ایک جیسی اہمیت رکھتا ہے۔ ترقی پزیر اور پسماندہ ملکوں میں یہ دن (عورتوں کے عالمی دن اور ماؤں کا دن) احتیاجاً اور احتراماً دونوں پہلوؤں سے منایا جاتا ہے۔ باقی دنیا میں ایسی مثالیں نہیں ملتی ہیں۔ تھوڑے ہی دیا جائے یادگار ہوتا ہے اور ماں حقیقی معنوں میں اولاد کی خوشی چاہتی ہے۔ زندگی میں اسے کامیاب و کامران کو یگانا چاہتی ہے۔ اس دن کے موقع پر ہمیں نادار اور متوسط طبقے کی عورتوں کی تلاش و پیوند کے لئے کچھ کرنا چاہئے یعنی عملی طور پر جیسے ہماری ماؤں نے مالی وسائل سے ہم پر سرمایہ کاری کی، آج ہم بھی کسی معنی خیز شخص کے اپنی صلاحیتوں کے مطابق کام کر رہے ہیں اور اقتصادی طور پر بھی خود مختار ہیں۔ میرے خیال میں تو یہ ماؤں کے سونے اور عملی کام کرنے کا دن ہے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو کس کس طرح پر تعلیم کس کس طرح سے آراستہ کرتی ہیں تاکہ وہ شہروں میں مقیم افراد کی پسماندہ اور تباہی طرز فکر یا اتصال سے خود کو بچا سکیں۔ اس سے بڑا افتخار کیا ہوگا کہ آپ نے مشکل ہٹا کے مجھ کا کٹا کٹی کو بکڑا دیا کہ آؤ اپنی مدد آپ کریں۔“

ڈاکٹر شائین ناز مسعود - کراچی
مدرز ڈل سے محبت کا مہد لینے آتا ہے



کراچی کے مقامی اسپتال میں گائناکولوجسٹ ہیں ان کے زیر علاج ہزاروں خواتین ماں بننے کے عمل سے گزر رہی ہیں۔ ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر وہ اپنی کیفیت بیان کرتے ہوئے کہتی ہیں ”اس روز طبیعت میں خوشی اور فخر کا جذبہ نمایاں ہوتا ہے۔ ان غریب خواتین کو کیا معلوم کہ عالمی دن کا پس منظر کیا ہے اور اسے کیوں یاد رکھنے کی روایت دہرائی جاتی ہے۔ میں تو قد رست معذرت می مان رہی ہوں۔ خواتین پر مہربان ہوتی ہے اور ان کے قدموں تلے ایک گوشہ رحمت یعنی جنت بھادرتی ہے مگر اس روز میں اپنے اندر زیادہ سے سے محسوس کرتی ہوں۔ گھر سے مجھے میرے بچے براؤنیز تو کبھی اکٹھے ملے یا کمر پر اتار دیتے ہیں۔ میں اس موقع پر ہر بچی اور ہر ماں سے کہتا چاہوں گی کہ تجھے لینے دینے کو ہی دن منانے سے نہ لالچ۔ یہ دن زیادہ بہتر انداز میں ایک دوسرے کے مسائل کو سمجھنے، ماباغ اور مہمداشت کرنے کا مہد لینے آتا ہے۔ یہ سوسائٹی ترقی ہی نہیں کر سکتی جب تک کہ ماں بچوں کو صحت مند انداز و تربیت انداز فکر سے پرہیز نہ کر سکیں۔ جب میاں اور بیوی ایک گاڑی کے پیچھے ہیں تو انہیں معاشی مسائل بھی حل کر چل کرنے چاہئیں مگر انہیں ہے کہ سرکاری اسپتالوں میں آنے والی ماں بچوں کی پیدائش کے بعد سماجیت پورا کرنے سے پہلے ہی کام پر واپس چلی جاتی ہیں اس مسئلہ کا حل مہربان اقتدار کو سوچنا چاہئے۔ مدرز ڈل سے میں اپنے اس خواب کو حقیقت میں بدلانا چاہتی ہوں کہ پاکستان اسلامی اخلاقی سلطنت ہے۔“

نازیہ ذوالفقار - فیصل آباد

اپنے ہاتھوں سے بنے یہ پیارے تجھے

مدرز ڈل کا مان بڑا حالے آئے ہیں



نازیہ ذوالفقار فیصل آباد میں شعبہ درس و تدریس سے وابستہ رہیں وہ اپنے شوق کی تسکین کے لئے ڈورک کرتی ہیں۔ انہیں نے فی وی کے ایک پروگرام سے فی فن سیکھا اور پھر مسلسل پریکٹس کے بعد آج یہ مہربان کے ہاتھوں کی مہارت سے آس پاس رہنے والوں کو حیرت زدہ کر رہا ہے۔ ان کے بچوں نے بھی ای کی دیکھا دیکھی ڈورک کرنا شروع کیا مگر نازیہ کہتی ہیں ”میرے وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ میں اور میرے بچے اس فن میں ایسی دلچسپی لے کر کچھ تو کھا کام کر سکیں گے اس سال میرے بچوں ملی حسن، عاتکہ اور بلال نے جو پانچویں کے طلباء ہیں مجھے یہ تنھے سے تنھے اپنے ہاتھوں سے بنا کر دیئے ہیں یہ بچے مجھ سے چھپ کر یہ کام کر رہے تھے مگر مجھے پتہ چلا تو میں نے ان کی نگاہ کو دیکھتے ہوئے ان ہاتھوں کی گویا لوک پلک سنواری ہے۔



میرے لئے اس برس کا مدرز ڈل سچائی نوعیت کا انوکھا اور یادگار دن ہے۔ ڈورک کی نمائش لے کر میں ذریعہ بندہ ملی فیصل آباد بھی گئی تھی اور جشن بہانہ اس کے سبب میں بھی لوگوں کی فرمائشیں پوری کی تھیں ویسے میں نے بھی تجارتی بنیادوں پر انہیں فروخت نہیں کیا۔ ڈورک میں، میں نے اب تک ہزاروں اشیاء بنائی ہیں اور ہر شے تعریف ہی ہے مجھ پر اللہ تبارک و تعالیٰ کا خاص کرم ہے۔“



فروزن سلاو

یہ خوبصورت اور قدانیت سے مبرا استاد مدظلہ اے پرانی کے لئے
بہترین تحفہ ہوں گا۔

اس کو کھانے کے لئے اپنے پسند کے پھل اور ہزیوں کے چھوٹے چکور
تکڑے کر لیں اور انھیں ایک پیالے میں ڈال کر ان پر لیموں کا رس
چھڑک دیں۔ آدھی پیالی پانی میں ایک کھانے کا پیچہ چینی ڈال کر تین
سے چار منٹ دھرمائی آٹے پر پکالیں اور اس میں نوٹو لکڑیاں لیں۔ ایک پیچہ
جیلان پاؤڈر کو وہ کھانے کے پیچہ پانی میں چھڑک دیں۔ چھلے پر اٹاتا
ہوا پانی رکھیں اور اس میں جیلان والا پیالہ رکھ دیں تاکہ وہ اچھی طرح
پکھل کر مل ہو جائے۔ اسے چینی والے پانی میں ڈال کر تیزی سے
ٹائیں اور ساتھ ہی ہزیوں اور پھلوں کے ٹکڑے شامل کر دیں۔ اس
کچر کو خوبصورت عیب کے پیالے یا انفرادی چھوٹے پیالوں میں
ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

منانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ان میں ڈالدا ایکسپریٹ مام ایوارڈ کے لئے اسکول کے بچوں کے پیارے بچوں نے اپنی ماؤں کی مہارت اور یادگار واقعات پر مشتمل بیانات بھیج کر شرکت کی اور منتخب بیانات بیچنے والے بچوں نے اپنی ماؤں کے لئے تحائف حاصل کئے تو کبھی ڈالدا ایڈوائزری سروس کی فری ویلپ لائن پر ماں کے لئے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کا سلسلہ شروع ہوا تو نئے مصوم بچوں، نوجوانوں، خاندانوں سے لے کر پیشہ ورانہ خدمات انجام دینے والی خواتین اور بزرگوں تک نے اس انداز سے اس سلسلہ کی پذیرائی کی کہ جس کی مثال نہیں ملتی۔ اسی طرح "ڈوٹ آپ کا" پروگرام میں بزرگ ٹیکسٹ ملک کے گوشہ گوشہ سے ہر عمر کے افراد نے شرکت کی اور ڈالدا کے ساتھ ملکر کائنات کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کیا۔

اگرچہ ہمارے گرد موجود ہمارے عزیز واقارب اور دوست احباب میں جتنے بھی لوگ ہماری زندگی کا حصہ بنتے ہیں ان سب میں صرف اور صرف ایک ہستی ہے جسے اپنی محنت، خدمت اور محبت کے صلہ میں کوئی توصیف، کوئی ستائش درکار ہی نہیں ہوتی۔ اپنی کسی ضرورت یا خواہش کے لئے بھی کوئی تقاضہ نہیں کرتی۔ ماں اپنی مہربانیوں اور اپنے احسانات کا کبھی احساس نہیں دلاتی اور شاید یہی وجہ ہے کہ ہم میں سے اکثر افراد اکثر اوقات یہ جان ہی نہیں پاسے کہ ماں کو کس چیز کی ضرورت ہے تو ہمیں یاد رکھنا ہوگا کہ جب ہم بولنا نہیں جانتے تھے اپنی ضرورت اور پسند ناپسند کے اظہار کے قابل نہیں ہوتے تھے اس وقت وہ کون ہے جو ہماری ہر ضرورت وقت سے پہلے پورا کرتے، ہمیں سرد گرم سے محفوظ رکھنے اور ہمیں ہر طرح کا آرام اور خوشیاں ہم پہنچانے میں مصروف رہتی۔ ہماری جانب بڑھتے ہوئے ہر دشوار لمحے کو اپنے وجود کی ذمہ داری ہماری حفاظت کی اور اپنی ضرورت پر ہماری ضروریات کو ترجیح دی۔ آج ہم جو بھی ہیں ماں ہی کی بدولت ہیں اور مائیں آج بھی اپنے تاتواں ہاتھ پیلائے ہماری ترقی، کامیابی، خوشحالی اور سلامتی کی دعا میں مگھے میں مصروف ہیں انہی ہاتھوں میں جب تک توانائی کی رشت باقی رہتی ہے وہ ہماری خدمت میں مصروف رہتے ہیں۔ خیال رہے کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ ہمارے پاس ان کے لئے وقت نہیں ہے یا بہت کم ہے اور ذرا دھیان دیں تو وقت واقعی بہت کم ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ دیر ہو جائے۔ ہمارے سروں پر ان کی تمام عمر کی ریاضت کا قرض ہے جسے اولاد کی بڑی سے بڑی قربانی اور خدمت بھی کبھی نہیں اتار سکتی بلکہ حقیقت یہ ہے کہ ماں کی ایک رات کی خدمت کا بدلہ اولاد کی ساری زندگی کی خدمت کے باوجود نہیں دیا جاسکتا۔ تو پھر اس موقع پر انہیں احساس دلادیں کہ ان کی محنت رانچاں نہیں ہوئی اور ہم ہر مل ان کے احسانات کی بدولت جیتے ہیں اور ہمارے ہر لمحہ پر ان کا حق ہے۔

نظروں کے سامنے سے گزرتے چلے جاتے ہیں یوں لگتا ہے کہ وقت قسم سا گیا ہو۔ یادوں کے اس حسین جھرمٹ سے ماضی کے کئی ادوار اپنی جھلک دکھاتے ہوئے ہمارے چہروں پر ایک مصوم سی مسکراہٹ اور آنکھوں میں ہلکی سی نمی سجا کر آن کی آن میں لوٹ جاتے ہیں اور اس مکان کو سجائے ہم برق رفتار زندگی کی دوڑ میں دوبارہ گم ہو جاتے ہیں۔

جس طرح مامتا کی چھاؤں ہر خوف اور فکر سے بے نیاز کر دیتی ہے اسی طرح ڈالدا گذشتہ ساٹھ برس سے زائد عرصہ سے کھانوں کو لذت و نفاذیت اور

جہاں مامتا وہاں ڈالدا اس خوبصورت جیلے کی بازگشت جب بھی مامتوں سے کرہائی ہے یادداشت کے درجوں سے حسین یادوں کی کرنیں، مامتا کی لفظ کا احساس لئے گویا ہمیں اپنے حصار میں سمیٹ لیتی ہیں۔ ماں کے ہاتھوں سے چھوئے چھوئے تھے کھاتے ہوئے ہر لمحہ پر ایک مصوم سوال کا پوچھتا، ماں کی ہاتھوں کے چھوئے مٹھی لوریاں ہمیں آرام دہ بستر پر سلا کر خود پر گئے تک کاموں میں مصروف رہتا اور ایسے نبھانے کتنے ہی واقعات



خاندان بھری مہر محبت اور نشوونما کو یقینی بنانے میں پورے غلوں اور لگن کے ساتھ مصروف مل ہے ملک بھر میں بڑی تعداد میں بے شمار گھرانوں میں ڈالدا کی مصنوعات پورے اہل و عیال کے ساتھ نسل در نسل استعمال ہوتی چلی آ رہی ہیں ان پر اپنے پیاروں کی محبت، نشوونما کامیابی اور خوشحالی کی خواہاں ہر ماں کا بھروسہ ڈالدا کی اصل کامیابی ہے مٹی کے مہینے میں ایک خاص دن جس کا ہمیں سال بھر انتظار رہتا ہے۔ دروازے سے۔ ڈالدا کی جانب سے ماؤں کی محبت کو خراج تحسین پیش کرنے کا یہ دن ہر مرتبہ ایک منفرد انداز سے

شیفر کیسے منائیں گے

مدرز ڈے

محبوتوں کی سوغاتیں، پیار کی تہذیبیں
کوئی دن، کوئی تہوار، کوئی لمحہ، کوئی برس، ماں کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔

شیف آمنہ خان

”سر پرانز گفٹ اب بھی تیار ہے۔“

یہ حالیہ برسوں میں شروع ہونے والی ایک رسم ہے اور میرے خیال میں انگریزوں کے ہاں بزرگوں کو نظر انداز کرنے اور ایک روز یاد کر کے خراج تحسین پیش کرنے یا تحفے تحائف دینے کی روایت ہوگی۔ ہمارے یہاں ابھی اخلاقی اقدار موجود ہیں۔ میں ہر روز دن میں کئی مرتبہ ان سے بات کرتی ہوں۔ کوئی چیز جو ان کی دھڑکن سے دور ہو جاتی ہوں دراصل آج میں جو کچھ بھی ہوں ایک ماں ہی کی دعاؤں اور نگہداشت کی وجہ سے ہوں اور انہیں اس دن سے ہٹ کر بھی سر پرانز گفٹ دیتی ہوں کیونکہ اللہ کے بعد ماں ہی کی ایک ہستی ہوتی ہے جو آپ کو دنیا کے سرد گرم سے بچاتی ہے اور اس کی دعاؤں اور کیڑی وجہ سے آج ہم کچھ بنے ہیں۔ تو پھر اس بار بھی سر پرانز گفٹ تیار ہے ویسے میں آپ کو بتاؤں کہ ماں کی اچھی تربیت ہو تو اولاد ان کی خدمات کا اعتراف ہر روز کرتی ہے جیسے میں کرتی ہوں۔



منیز خالہ

جواں سال اور پرکشش شیف منیز خالہ اب تعارف کی محتاج نہیں رہیں۔ مدرز ڈے کے موقع پر بلور خاص چٹانگ کرتی ہیں اور ان کی امی جانتی ہیں کہ ”منیز بے گھر سے باہر گئی ہے تو کسی کے ہاں یا تو کسی دوست کے ہاں ان کے لئے چٹانگ کر رہی ہوگی یا ڈیجیٹل انٹرنیٹ جوڑا پسند کر رہی ہوگی۔ مشکل یہ ہے کہ گھر میں کوئی بات راز تو رہتی نہیں اس لئے وہ کبھی کبھی انٹرنیٹ کی ایک پانچا پر سے بنا کے لاتی ہے اور ظاہر کرتی ہے کہ مجھے اسے مدرز ڈے یاد نہیں رہا۔ بھلا ایسا وہ موقع بھی کیسے ملتی ہے منیز کے والدہ نے اپنے احساسات ہم سے شیئر کرتے ہوئے کہا کہ ہمارے دھڑکن میں تو یہ دن منانے کی رسم نہیں تھی۔ امی کی سالگرہ یا ان کی شادی کی سالگرہ ہی Event ہوا کرتی تھی جس میں ہم سارا دن ان کے لئے کچھ نہ کچھ کام کرتے تھے



اس دن ان کا دل نہیں دکھاتے تھے منیز نے آج میری ایسی ہی دل داری اور خاطر قاضی کرتی ہے۔ مہنگا سا تحفہ خریدتی ہے۔ کوئی ماں بھی تحفہ دیکھ کے اولاد کو دعا کہیں نہیں دیتی مگر ایک اپنے پن کا احساس اور محبت کی تہذیب برسوں تک ماں کو یاد چاہیٹیں ہوئے دیتی۔“

سارہ ریاض

آپ ایک طویل عرصے سے کھانا پکانا سکھارہی ہیں اور جب ٹیلی ویژن پر کوئٹہ شہر کے تہذیب تو اور بھی شہرت پائی۔ آپ ایک قابل احترام ہستی ہیں۔ آپ سے ملنے ہوئے کئی خطرات آج اپنے شعبوں کے معروف خطرات کھاتے ہیں۔ عند ذلے کے موقع پر ان کا کہنا ہے کہ ”میرا خیال کہ ان جیسے لوگوں کی کبھی ضرورت تھی نہ ہے ویسے تو اب ہزاروں قسم کے دن منانے جانے لگے ہیں۔ ماں کی محبت، احترام اور عزت کیا ایک دن منانے سے ہی ادا کر دیتی ہے؟ ہرگز نہیں یہ تو محبت کی ایسی امرت ہے کہ اولاد کی روح اور وجود میں آپ ہی آپ بڑھے چلی جاتی ہے۔ ہماری تہذیب ہی میں ایسے عنصر موجود ہیں جو ہمیں ماں کے قریب رکھتے ہیں۔ میری والدہ کا انتقال بچپن ہی میں ہو گیا تھا کوئی دن خالی نہیں جاتا جب میں ان کے لئے ایصالِ ثواب نہیں کرتی یا انہیں یاد نہیں کرتی اور میں خود ہاں ہی نہیں اس لئے مجھے نہیں پتا کہ یہ دن کیسے منانا ہوتا ہے۔

دیہے اگر میری امی ہوتیں تو میں اپنے ہاتھوں سے ان کی کوئی پسندیدہ ڈش بنا کر ”ہلے میں دعا نہیں لیتی“





ہری بھری بوٹی

سدا بہار دھنیہ

ہر ادھنیہ دنیا بھر میں وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والی مشہور ترین بوٹی ہے۔ اپنے منفرد ذائقے، خوشنما رنگ اور حیرت انگیز خوشبو کی بناء پر تقریباً ہر کھانے میں دھنیہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے پھانے کے علاوہ یہ بوٹی صحت اور جلد کے حوالے سے بھی ان گنت فوائد رکھتی ہے۔ اگر چہ اس پودے کے تمام حصے کھانے کے لائق ہوتے ہیں لیکن چوں اور بیج کا استعمال بہت زیادہ نمایاں ہے۔ دھنیہ ضروری معدنیات اور وٹامنز حاصل کرنے کا شاعرا در یہ ہے۔ فولاد سے بھرپور ہونے کی وجہ سے یہ لوگوں کی ریلخ بد حالنے اور بطنی یعنی خون کی کی کا تدارک کرتا ہے۔

تیل کو بھرتین ادھنی سپک کہا جاتا ہے جس کا استعمال منہ کے السر میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

دھنیہ کا فیس ماسک

جلد کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے آدھا کپ جو کا آٹا، ایک چمچائی کپ دودھ، ایک چمچائی کپ کھلا ہوا کھیر اور ملٹی بھرتازہ دھنیہ کو پینڈ کر لیں۔ اس کچر کو تقریباً 20 منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں اور خشک ہونے پر دھو لیں۔

کیل مہاسوں کے لئے

کیل مہاسوں سے نجات کے لئے ایک چائے کا چمچ لیمن گراس، دھنیہ اور کیو مال کو پین میں ڈالیں اور پھر اس پر کھولنا ہوا پانی ڈالیں اور ایک گھنٹے تک ٹھنڈا ہونے دیں پھر ان تمام چیزوں کو پینڈ کر کے نرم سا پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو 20 منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں آخر میں چہرے پر عرق کباب کے چھینے ماریں۔

فیس ٹسٹ ماسک

ملٹی بھرتازہ دھنیہ دھڑکروہ اندروں کی سلیدی، آدھا کپ جو کا آٹا لے کر ان تمام اجزاء کو اچھی طرح پینڈ کر لیں۔ اب مٹ دھولے کے بعد اس پیسٹ کو چہرے پر نکالیں اور 15-10 منٹ کے بعد جب ماسک سوکھ جائے تو چہرہ دھو لیں۔

2 چائے کے چمچ دھنیہ کا جوں بھرا ایک چائے کا چمچ لیمن گراس ملا کر مٹ کو سولے سے پہلے ہونٹوں پر پاپ ماس کی طرح لگائیں اور اگلی صبح نئی سے صاف کر لیں۔ چہرہ دونوں سے استعمال سے ہونٹ گلابی اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔ روزانہ لپ اسٹک کا استعمال سے ہونٹوں پر پرنے والے نشانات بھی زائل ہو جائیں گے۔

سلخ کو کم کرتا ہے۔ کھانسی، سعال کے درم اور دے میں دھنیہ کے کچے پتے چھانا مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دھنیہ ہاضمے میں مدد دیتا ہے۔ خاص طور پر جب دھنیہ کے پتوں کو گرم پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو غذا کو ہضم کرنے اور معدے میں گیس بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ ہمز دھنیہ خامروں اور ہاضمی جوں یعنی انزائمز کے مناسب اخراج میں مدد دیتا اور بھوک کی کمی دور کرتا ہے۔

خوشبودار دھنیہ کا استعمال کیا جائے تو یہ مٹانے کے انگلیھو کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ بیکٹیریا اور فکس پرائی بیٹیریل اثرات مرتب کرتا ہے۔ جلدی مسائل میں ہلدی پاؤڈر کے ساتھ دھنیہ کا استعمال مفید ہے۔ دھنیہ انکلی (کیل مہاسوں) کو کم کرتا ہے۔ سٹیزیا، فنگل اور انکلی انگلیھوں سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ آشوب چشم

میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ خشک اور بھنا ہوا دھنیہ جسے مٹالے کے طور پر استعمال کیا جائے

ٹائف ایسڈز مثلاً Linoleic

اور Palmitic Ascorbic

Steric کی موجودگی کی وجہ

سے اچھے کو لیسٹرول کو بد حالنے

اور جسم سے غراب کو لیسٹرول کو

گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ اس

کے علاوہ دھنیہ کا استعمال

ہارمونز کے اخراج کو بہتر بنانے

اور مخصوص ایام میں ہونے والی

بد نگھی کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔

دھنیہ کے پتوں سے نکلنے والے

دھنیہ میں موجود ٹیکٹیکم اعصابی نظام کو مناسب اور باقاعدہ طریقے سے فعال رکھتا ہے اور ہڈیوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دھنیہ کا جوں دناکن A,B,C کے علاوہ فاسفورس، کیشیم، فاسٹیوڈرٹکس اور فلیوڈونائیڈ حاصل کرنے کا قدرتی اور موثر ذریعہ ہے۔

دھنیہ انکلی آکسیڈینٹ خصوصیات رکھتا ہے۔ صحت مند جسم کو فروغ دینے اور دل سے متعلق خطرات کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ مونا پے اور ڈیپاٹیس کے لئے بھی حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے مگر ظاہر ہے کہ پیچیدہ امراض میں علاج کو دوا کے ذریعے ہی کیا جاتا ہے لیکن جہاں غذا کی فعالیت کا سوال ہو تو دھنیہ کھانا اچھا ہے۔ یہ چربی کو کم کر کے وزن گھٹانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ جب دھنیہ تازہ اور کچا کھایا جائے تو یہ شکر کی



حیات بخش حیاتین

بہتری خوردی یوں تو صحت بخش طرز غذا اور بہتر لائف اسٹائل ظاہر کرتی ہے کیونکہ جب ہم نباتاتی ذرائع سے خوراک حاصل کرتے ہیں تو حیوانی پروٹین کے معر اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔ متعدد پھلوں اور سبز یوں میں معمولی سی مقدار کی کیلوڈز شامل ہوتی ہیں اس طرح کچھ سلفٹ فیٹ بھی حیوانی پروٹین کی نسبت خاصا کم ہوتا ہے۔

وٹامنز... صحت کا اصول خزانہ

جسمانی مہارت میں اضافے کے لئے وٹامنز غذا کے ذریعے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

وٹامن - A اور بینا کی وٹین

یہ طاقتور اینٹی آکسڈینٹ جو گاجر، ہرے چوں والی سبزیوں، مرچوں، شکر قندی، سلاد، خیار، خربازہ اور آم کے علاوہ اظہوں میں پایا جاتا ہے۔ چھائی، جلد اور تارے اعمرونی اعضاء کی مکمل صحت کے لئے ناگزیر ہے۔ ذیبری مصنوعات میں اظہ سے اس وٹامن کے حصول کا مناسب ترین ذریعہ ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

کئی دوسری سبزیوں کی مانند گاجر ایسی سبزی ہے جو کبھی بھی کھائی جاتی ہے اور پکا کے بھی لذیذ ہو جاتی ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ کبھی گاجر زیادہ مفید ہے یہ پکنے کے بعد بھی اپنے غذائی خواص کم نہیں کرتی۔

وٹامن - B

اس نوع کے وٹامنز میں 8 اقسام موجود ہیں B1 سے لے کر B12 تک غذائیت اور صحت ایک لڑی میں پورے ہونے لگتے ہیں۔ تاج کے دلیوں، میوہ جات، غیری غذاؤں، مشرو (کھسپوں)، کیلے، مٹر، ہرے پتے کی سبزیاں خاص طور پر پاک آکا اور ذیبری مصنوعات میں اظہوں میں یہ وٹامنز پائے جاتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

B1 کوپ کے آٹھ مختلف وٹامنز میں B1 کو تھامین (Thiamine) B2، کو ریبوفلیوین (Riboflavin) B3، کو نیا سین (Niacin) B5، کو B6، Pantothenic Acid، B7، (Pyridoxin) کو Biotin، B9 اور B12 کو Folic Acid کہا جاتا ہے۔ یہ تمام اجزاء اچھی صحت کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

وٹامن - B12

یہ صحت مند خون اور اعلیٰ مضامات کی فعالیت کے لئے اہم وٹامنز ہیں۔ عمر کے ہر دور میں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ غذاؤں میں اضافی طور پر انہیں شامل کیا جاتا ہے مثلاً ناشتے کے لئے تیار دیں، ڈیل دولی، غیری غذاؤں، بعض سبزیوں کے لٹا ک، کچھ سویا سے تیار ہونے والے لٹا ک، دہنی رگڑ میں شامل کئے جانے والے اجزاء وغیرہ اس کے علاوہ ذیبری مصنوعات میں بھی شامل ہوتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

وٹامن B12 کسی نباتاتی ذریعے سے حاصل نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ سبزی جات



Healthy Guide

وٹامن - C، پھلیاں

• پھلیاں خواہ وہ پیکڈ ہوں یا نہیں مثلاً کڈلی، بیٹر، ہرے مٹر، دالیں اور مونگ پھلی

ثابت ذائقہ کے دئے

• لٹاف Porridge، جینی، گندم اور دوسرے اناجوں سے بنے دئے، پاستا، کھجور، ڈیل دولی، چاول اور نوڈلز

جھنگ میوے

• بادام، خشک میوے، اظہ، پستہ اور کشمیری بادام

سوپ

• من ٹلا اور کے کچ، خرگوش اور تر بونے کے کچ، سرسوں کے کچ

سوپ پٹاز

• دہنی برگڑ اور ساخو، سویا ملک، قیر، سویا (تازہ)، ٹیٹو

کی اور تیل

• برادولی، اوکرا، گو بھی، لٹاف سمیت، پاک، دریائی چھر (یہ ایک سدا بہار پودا ہے جو پتے پانی میں اکتا ہے جس کی جڑ چڑی چاں سلاد بنانے کے کام آتی ہیں)

میں پایا ہی نہیں جاتا ان کے حصول کے لئے ہمیں اضافی کیمیکل لینے ہوتے ہیں یا پھر خوردینہ غذائوں میں یہ وٹامنز شامل کئے جاتے ہیں۔

وٹامن - C

صحت مند جلد، انگوں اور سوزھوں کے علاوہ ہر قسم کے درموں اور انکشاف سے بچاؤ کے لئے موثر وٹامن ہے۔ پیاز، کرن کو جسم میں جذب کرنے کی اضافی قوت رکھنے والا وٹامن بھی ہے۔ بہترین غذائی ذرائع ہیں پیتا، سرخ مرچیں، برادولی، منٹا، اسٹر لیبریز، سٹرس فرٹس، کیوی فروٹ اور آکوشال ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

سوزھوں کی خاص بیماری ہسکری ہونے کی ایک خاص وجہ وٹامن C کی کمی ہے۔

وٹامن - D

یہ جسم میں کالسیئم کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اور دھاتی نظام بہتر کرتا ہے۔ بہترین اور کم خرچ ذریعہ دھوپ ہے اس کے علاوہ خوردینہ غذائوں میں سویا ملک، دہنی ٹیل، مارجرین اور ناشتوں میں استعمال ہونے والے دئے۔ ذیبری مصنوعات میں اظہ سے بھی اس وٹامن کے حصول کا موثر ترین ذریعہ ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

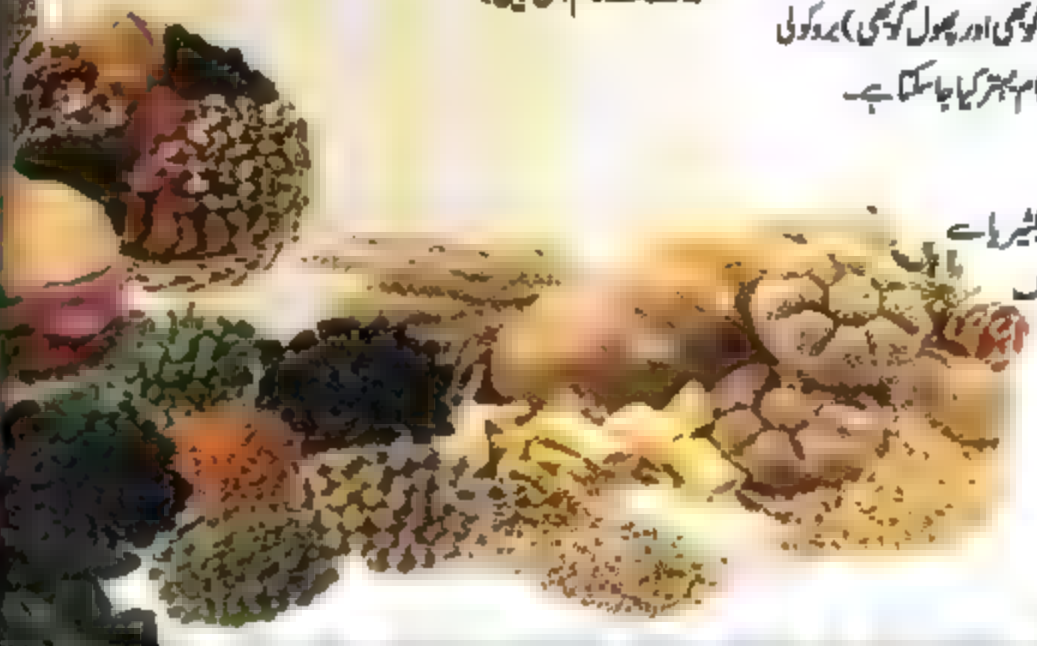
اس وٹامن کے ٹیٹو سے سلیٹ لپا ضروری ہیں۔ ہمارا جسم قدرتی دھوپ کی مدد سے یہ وٹامن خود بناتا ہے۔

وٹامن - K

خون میں کلوٹنگ ہونے سے بچنے کے لئے، اعمرونی ورم اور زخموں کے لئے اور ہڈیوں کو توانا کرنے کے لئے بھی اس وٹامن کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ ہرے پتے والی تمام سبزیوں، سلاد، گو بھی (بند گو بھی اور پھول گو بھی)، برادولی اور آلو کے ذریعے وٹامن K لے کر دھاتی نظام بہتر کیا جاسکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

وٹامن K کی مدد سے آنکھوں کے معر صحت، بیکٹیریا سے نجات مل سکتی ہے اور صحت بخش بیکٹیریا تحریک ہو کر صحت بحال رکھتے ہیں۔





امرو د قیمتاً مہنگا نہیں

قیمتی خواص ضرور رکھتا ہے

امرو کسی بھی رنگ کا ہو سرخ یا سفید یہ نہایت مفید اجزاء اور ذائقے پر مشتمل ہوتا ہے۔ سال میں دو مرتبہ آنے والا یہ پھل ہر دو موسموں کے لئے عمدہ خواص رکھتا ہے۔ سردیوں میں نزلہ کھانسی اور موسم بہار اور اوائل گرمیوں میں قوت ہاضمہ پیٹ کے کیڑوں، منہ کے چھالوں اور گولیوں کم کرنے کے لئے انتہائی مفید پھل ہے۔

امرو یا درگھن کہ قبض کو ام الامراض کہا گیا ہے۔ یہ بڑی آنت کے افعال میں چٹائی لانے کا باعث ہوتا ہے۔ کچے ہوئے پھل کو بہت دیر تک رکھا رہتا درست فیکس اس میں فوراً ہی بیکٹیریا پیدا ہو جاتے ہیں اگر کبھی یہ صورت حال پیش آ جائے تو امرو کو چھری سے کاٹنے کے بجائے ہاتھ سے توڑیں کیڑا سفید رنگ کا سامنے ہی نظر آ جائے گا اسے تلف کر دینا ہی بہتر ہے۔

ڈیابیطس کے مریض بھی امرو اور اس کا رس استعمال کر سکتے ہیں۔ خاص کر خون میں بڑھ جانے والی شوگر کے لئے امرو مفید پھل ہے۔

یہ ہاضم پھل ہے۔ روزمرہ کی غذا لینے کے بعد اور اگر مرغن کھانے کھائے ہوں تو خاص اس وقت امرو کھا لینا بہت مفید ہے۔ ہاضمہ کو تھوکت مٹی ہے۔

آنکھوں کا نظام درست رہتا ہے۔ اسی وجہ سے ہونا بلکہ جھوک کھلتی ہے اور منہ کا بھاری پن زایل ہو جاتا ہے۔ جگر کو بھی نئی توانائی ملتی ہے۔

100 گرام امرو کے اہم غذائی خواص

پانی	76 گرام
پروٹین	1.6%
کربوہائیڈریٹ	0.1%
چکنائی	0.2%
فاسفورس	0.4%
فولاد	1 ملی گرام
وٹامن C	100-300 فی گرام
پوٹاشیم	0.5%

امرو آپ کا بہترین بینجینیشن بھی

اس کے گودے کا پیت بھر کر ماسک کے طور پر لگا بیٹے یا بچوں سمیت کو بھاپ میں پکا کر صفا کر کے چھ سے پراگائیں۔

10 منٹ بعد دھو لیں۔ چھینے کیا اس سے پہلے چھوے پر ایسا کھار اور جلد کی قدرتی چمک موجودگی کو یکہ موسم کی اس سوفاقت سے کیوں نہ فیض اٹھائیں۔

ساتھ استعمال کر کے دے اور اگر کسی سے بچاؤ کی تدبیر کی۔

کھانا خالی پیٹ امرو کھانے سے روکتے ہیں اسی طرح کچا امرو بھی نہیں کھانا چاہئے اگر گھر میں آجائیں تو انہیں دھو کر خشک کر لیں اور آنے کے کسٹر میں دبا دیں یہ آم کی طرح پکنے میں بہت دن نہیں لگاتے۔ کچا امرو قبض کرتا ہے

امرو کے پتے بھی ادویات بنانے میں استعمال ہوتے ہیں اور کھانا پختائی ادویات میں انہیں استعمال کرتے ہیں۔ امرو کو دھو کر اس کی قاشیں بنائی جائیں اور سیاہ مرچ پکائی بھر تک کے ساتھ استعمال کیا جائے تو غلیم سینے پر نہیں جمتا۔ کچھ خواتین نے امرو کو توڑے پر بلکا سا بھون کر مرچ اور خشک کے

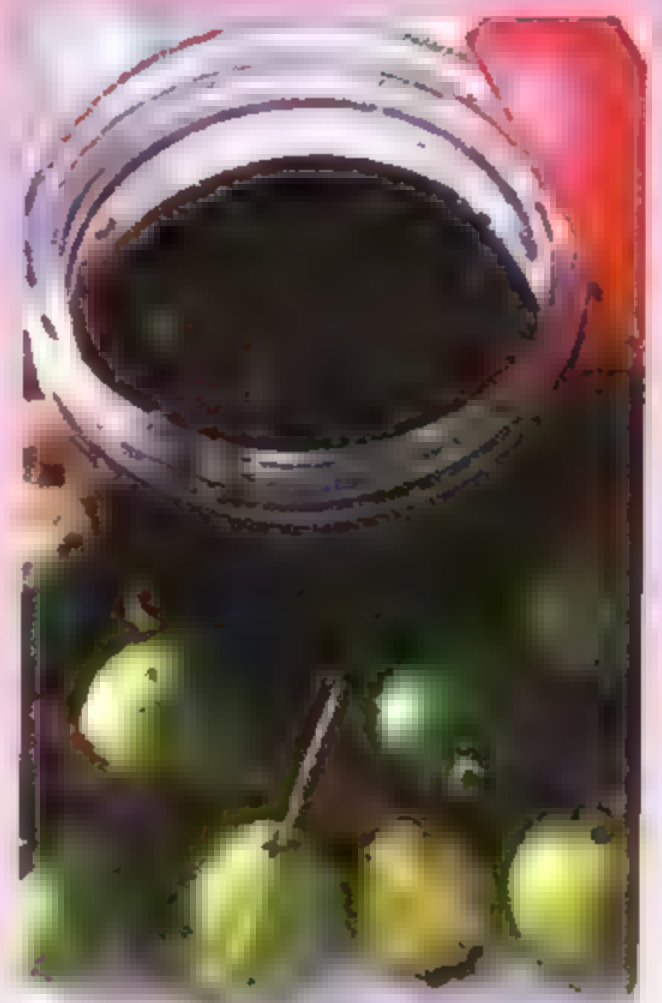
امرو کی جیلی

اجزاء:

ایک کلو	امرو
حسب ضرورت	چینی
آدھا چائے کا کج	سرخ فوڈ کلر
تین کھانے کے کج	لیموں کا رس

ترکیب:

- اچھی توانائی کے تازہ لیمن کے ہوئے امرو لے کر صاف دھو لیں
- پھر اس کی قاشیں اس طرح سے کاٹیں کہ درمیان سے جھج والی متھل
- صیغہ ہو جائے
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر صاف سحرت شین لیں اسٹیل کے
- تین میں پکنے کے لئے رکھ دیں
- ڈھک کر بھی آگ پر پکاتے ہوئے جب امرو اچھی طرح گل
- جائیں تو اسے گدڑی کے جھج سے ٹھوٹ لیں اور چوبیس سے اتار لیں
- اس گودے کو پیالی سے ناپ لیں اور برابر مقدار میں چینی ڈال کر
- دوبارہ سے پکنے رکھ دیں، اس میں فوڈ کلر بھی شامل کر دیں
- ہلکی آگ پر پکائی دیر پکائیں کہ شیر دھچکا دھلن چ نہیں۔ چوبیس سے تھوٹا کر
- لیں اور خشک لیموں کا رس شامل کر کے صاف خشک بوتلوں میں محفوظ کر لیں



سبزیاں کھائیں تو ڈنٹھل پتے کیوں چھوڑیں؟

اصل میں یہی تو ہیں سپر فوڈز...

سبزیوں کے فوائد ہم اکثر ان صفحات میں ملتے رہتے ہیں کہ آج بات ہو جائے ان کے ڈنٹھلوں اور پتوں کی یہ نہ کہیں کہ بھلا یہ بھی کوئی کھانے کی چیزیں ہیں۔ اصل ان میں معدنیات اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں جنہیں آپ بے کار سمجھ کر طبعہ کر دیتی ہیں انہیں بھی تراشنے، دھوئے اور پکائیے انہیں سبزیوں کے ساتھ ساتھ اور قدر کیجئے ان سپر فوڈز کی کیونکہ یہ حیرت انگیز طور پر مزیدار بھی ہوتے ہیں۔

فلیم کے پتے

بدستی ہوئی عمر کے ساتھ بڑائی کمزور ہو جاتی ہے لیکن اگر آپ سمجھتی ہیں کہ اس کا کوئی غذائی حل نہیں تو آپ غلطی کر رہی ہیں۔ فلیم پتوں سمیت پکائی جائے تو آنکھوں میں پیدا ہونے والے سوجھانے سے محفوظ رہیں گی بلکہ اس کا خطرہ 30% بھدکم ہو سکتا ہے۔ خواہ آپ فلیم کو گوشت کے ساتھ پکائیں یا بھجیا ہائیں اس میں پتے ضرور شامل کریں۔

چندر کے پتے اور ڈنٹھل

چندر کے پتے بھرپور اور ڈنٹھلوں میں ایک گلاس دودھ سے بھی زیادہ کیشیم موجود ہے۔ دودھ ہضم نہ ہو یا کبھی دستیاب نہ ہو تو اس سبزی سے کیشیم کے حصول کا کام لیا جاسکتا ہے۔ چندر کے پتوں کا ڈنٹھل پالک جیسا ہوتا ہے اور ان میں کیلوریز بھی انتہائی کم ہیں لہذا جب بھی چندر پکائیں ان کے پتے طبعہ نہ کریں پکائیں۔

ہے لیکن اگر آپ سبزی والے سے فرما کھا کہ دیں گی تو وہ منڈی سے پتوں والی گاجر لے آئے گا کیونکہ ان پتوں میں پروٹین، معدنیات اور گاجر کے مقابلے میں چھ گنا زیادہ وٹامن C اور پانچ گنا کالزیم کا ذخیرہ ہوتا ہے جس کے سبب آپ کے جسم سے غیر ضروری پانی کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی معتدل رہتا ہے اور خون بھی گاڑھا نہیں ہوتا نہ ہی پتھلیاں بنتی ہیں۔ گاجروں کو پتوں سمیت سلاڈ میں شامل کریں یا گاجر کی بھجیا ہائیں یا گوشت میں بطور سالن استعمال کریں ہر انداز سے مفید ہے۔

مولی کے پتے

مولی کے کرکرے پتوں کا ڈنٹھل کچھ جھٹکا ضرور ہوتا ہے مگر ان میں مولی کی نسبت چھ گنا زیادہ وٹامن C موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ قدرتی ڈی ٹاکسی فائر ہوتے ہیں۔ انہیں کھانے والے بریسٹ کینسر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ لیوکیما ختم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں اس لئے جب بھی مولی کی بھجیا ہائیں یا سلاڈ پتے ضرور شامل کریں۔

گاجر کے پتے

عام طور پر گاجر پتوں کے پھیر کئے آتی

بھول کو بھی کے پتے

یہ گوہی کی حلقی تہ اور لٹاف سا پائے دیکھتے ہیں بالکل اسی طرح اسے کھانے والے کینسر جیسے ہلکے مرض سے بچے رہتے ہیں وہ اس طرح کے گہری سبز رنگت کے باعث ان میں ایسے اثرات موجود ہیں جو جگر کی صفائی کرتے ہیں۔ جسم سے فاسد مادوں کا اخراج کرتے ہیں۔ گوہی پتے سمیت کھانے سے بریسٹ، پیٹھ والی اور چھوٹی آنت کے کینسر کی شرح کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ سالن ہائیں، سلاڈ ہائیں، سوپ میں ڈنٹھل ماریکہ کر کے شامل کریں یا آلیٹ میں صرف پتوں کو ماریکہ کاٹ کر استعمال کر لیں ہر طرح سے فائدہ مند رہیں گے۔ اگر آپ نے گھر میں مرغیاں پالی ہوں گی تو انہیں کھلا کر ان کی شاد ار صحت کا جائزہ خود لے سکتی ہیں۔





ڈایابیطولوجسٹ اساء مقصود کہتی ہیں

”ماں بننے کے لئے ڈیابیطس پر اچھا کنٹرول ضروری ہے“

شاہین ملک

کے افعال جانچنے کا ٹیسٹ ضرور کرنا۔

محل کے دوران اچھا کنٹرول کیا ہے؟

- خون میں شکر کی مقدار کسی بھی کھانے سے پہلے 90mg/dl اور کھانے کے دو گھنٹہ بعد 120mg/dl سے کم ہونی چاہئے۔
- Hb A1c جو پچھلے تین ماہ کی شکر کا اوسط کنٹرول بتاتا ہے اس کی مقدار 6.5 فیصد سے کم ہونا ڈیابیطس کا اچھا کنٹرول کہلاتا ہے۔

دوران محل ڈیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے بچے کو کیا نقصانات ہو سکتے ہیں؟

- دل میں پیدا ہونے والی نقص
- دماغ اور بڑھتی ہوئی نقص
- بچہ ضائع ہونے کا خطرہ
- مردہ بچے کی پیدائش
- بچے کے وزن میں اضافہ (سائز سے تین گونہ گرام سے زیادہ بچہ کا وزن پیدائش کے وقت)

مگر اساء مقصود صاحب ماہر ڈیابیطس ہیں اور بطور خاص ماں بننے والی خواتین کو زچگی کے دوران ہونے والی پیچیدگیوں کا علاج سنبھال بھی کرتی ہیں۔ آپ پاکستان (ایک ایسی ایجنٹ سے وابستہ ہیں ان کی مقصد پیشہ ورانہ رائے خواتین کے لئے بہت مفید ہو سکتی ہیں لہذا توجہ دیتے اپنی صحت کا نگاہ۔

ڈیابیطس کا محل سے تعلق دیکھتے ہوئے (1) ماں بننے کے ابتدائی مرحلے سے پہلے ڈیابیطس میں مبتلا (2) اس دوران ڈیابیطس کی تشخیص دلوں ہی صحت میں سخت توجہ دے گہداشت جاتی ہیں تاکہ پیچیدگیوں سے محفوظ رہیں بہترین مقرر حاصل ہو سکے اگر آپ ماں بننے سے پہلے ڈیابیطس میں مبتلا ہیں اور ماں بننا چاہتی ہیں تو آپ کو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھنا ہوگا:

- اگر آپ ڈیابیطس قسم دوم میں مبتلا ہیں اور ڈیابیطس کے علاج کے لئے گلیسول استعمال کرتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق حاملہ ہونے سے تین ماہ پہلے گلیسول کا استعمال ترک کر کے انسولین انجکشن لگنا شروع کریں۔ گلیسول استعمال کرتے ہوئے اگر حمل نہیں ہو رہا تو اس مرحلے میں بچہ میں حلقی خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔
- انسولین کی قسم اور مقدار کا تین شکر کا ماہر ڈاکٹر (Diabetologist) کے ساتھ یہ مامور ہر صبح ناشتہ سے پہلے حیات کھانے سے پہلے دلی جاتی ہے اور بعض ملاحظات

غذا کا چارٹ کیوں ضروری ہے؟

ماں کے لئے ماہر تغذیہ سے غذا کا چارٹ بنانا چاہئے۔ یہ غذا چکنائی، نشاستہ، نمکیات، پھل اور سبز پودوں پر مشتمل ہونی چاہئے۔ اس غذا کو تین بڑے کھانوں اور تین چھوٹے چھلکے ناشتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

چینی، گڑ، گلوکوز، سوڈا، ڈرنگس، شربت، مشائیاں، پھلوں کے رس، ڈبے میں بند پھل، جام، کچھ، آئس کريم، پٹھا دودھ، پاؤڈر دودھ، کچی، بھنسن، بالائی، پھاٹے، مفریائے، بھجی، لہاری، چائے سے پرہیز کریں۔ کھانوں میں تھی کے بجائے Extra Virgin Olive Oil کا استعمال کریں۔ تمام سبز پھل اور دلیاں استعمال کر سکتی ہیں۔

میں تین سے چار مرتبہ بھی دلی جاتی ہے سبب یہاں محل خون میں شکر کنٹرول کرنے کے لئے کچھ گلیسول بھی دلی جاتی ہیں تاہم بہترین طریقہ انسولین انجکشن ہی ہے۔

- جب تک آپ کی شکر کا کنٹرول اچھا نہ ہو آپ محل سے احتیاط کریں۔
- دوران محل خون میں شکر کی مقدار مختلف اوقات میں جلدی جلدی جانچنا ضروری ہے۔ اس کے لئے گلوکومیٹر کو فوراً خرید لیں اور دن کے مختلف اوقات میں اپنی شکر ٹیسٹ کریں اور ڈاکٹر کو ہر مہینہ پر یہ چارٹ ضرور دکھائیں۔
- اگر بلاڈ پریشر کو کنٹرول کے لئے دوائیں استعمال کر رہی ہیں تو ڈاکٹر سے اپنی دوائیں ضرور چیک کر لیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ جو دوائیں آپ استعمال کر رہی ہیں وہ بچے کے لئے نقصان دہ ہوں ڈاکٹر اس میں تبدیلی کر دے گا۔
- حاملہ ہونے سے قبل اور دوران محل فوٹو ایبڈ گلیسول کا استعمال کریں۔
- فوٹو ایبڈ کی کئی بچہ میں حلقی نقص پیدا کر سکتی ہے۔
- گھروں کی پیچیدگیوں کو اس کا علاج کرنا۔
- دوران محل آنکھ کے پردہ بصارت کا معائنہ Fundoscopy اور گردے

دوران محل ڈیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے ہونے والے بچے میں نوجوانی کی عمر میں موٹاپا اور ڈیابیطس کا مرض لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

کن خواتین میں محل کے دوران ڈیابیطس ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں؟

- یہ ڈیابیطس عموماً محل کے دوسرے حصہ میں ظاہر ہوتی ہے اور عموماً بچے کی پیدائش کے بعد قسم ہو جاتی ہے۔ معجزہ ذیل خطراتی عوامل دوران محل ڈیابیطس کا باعث ہو سکتے ہیں:
- وہ خواتین جن کی عمر 30 سال سے زیادہ ہو۔
- قریبی خاندان میں مرض ڈیابیطس کی موجودگی۔
- پچھلے بچوں کا پیدائشی وزن ساڑھے تین گلو سے زیادہ ہو۔
- پہلے کئی بچے ضائع ہو چکے ہوں یا مردہ بچے کی پیدائش ہو۔
- پچھلے بچے میں پیدا ہونے والی نقص ہو۔

وہ خواتین جو خطراتی عوامل رکھتی ہوں یا جنہیں پہلے دوران محل کی ڈیابیطس ہو چکی ہو انہیں محل کے ابتداء میں ہی گلوکوز ٹائپر (Glucose Tolerance Test) خون ٹیسٹ کرانے کے لئے کہا جاتا ہے اور اگر یہ ٹائپر ہو تو پھر 24 سے 28 ہفتہ پر دوبارہ کر دیتے ہیں۔ کچھ خواتین صرف غذائی پرہیز اور ورزش سے خون میں بڑھتی ہوئی شکر کو معیاری کنٹرول سطح پر لے آتی ہیں لیکن اکثر خواتین کو انسولین انجکشن کی ضرورت پڑتی ہے۔

ڈیابیطس میں مبتلا ماں کے بچے کو پیدائش کے فوراً بعد کیا خطرات ہو سکتے ہیں؟

بچہ کی پیدائش پر بچے کے کم شکر میں مبتلا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں لہذا بچوں کے امراض کے ماہر بچے کی پیدائش کے ابتدائی چند گھنٹوں میں اس کا بغور جائزہ لیں گے تاکہ شکر کی مقدار انتہائی کم نہ ہونے پائے۔

کیا ڈیابیطس میں مبتلا خواتین بچہ کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں؟

جی ہاں! ڈیابیطس میں مبتلا خواتین بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ جتنے عرصے آپ بچے کو دودھ پلائیں گی بھر یہ ہے کہ اس دوران ڈیابیطس کے کنٹرول کے لئے انسولین انجکشن کا استعمال کریں۔

بچہ کی پیدائش کے بعد

دوران محل کی ڈیابیطس میں بچہ کی پیدائش کے بعد اکثریت کو ڈیابیطس قسم ہو جاتی ہے۔ 6 سے 8 ہفتوں کے بعد ان خواتین کو دوبارہ 75 گرام گلوکوز ٹائپر (Glucose Tolerance Test) ٹیسٹ کر دیا جاتا ہے تاکہ پتہ چلے کہ ڈیابیطس سرحد صحت میں کی کمی یا اب بھی برقرار ہے یا 1.5 فیصد خواتین میں یہ برقرار رہتی ہے۔

محل کے دوران ڈیابیطس میں مبتلا ہونے والی خواتین کو آئندہ کیا احتیاط رکھنی چاہئے؟

ان خواتین میں 50 فیصد سے زیادہ امکانات ہوتے ہیں کہ ان کو آگے جا کر باقاعدہ مرض ڈیابیطس ہو جائے لہذا ایسی خواتین کو ہر سال خون میں شکر کی مقدار چیک کر دینا چاہئے۔ وزن کو معیاری سطح پر رکھیں کیونکہ موٹاپے کی وجہ سے جسم میں بننے والی انسولین غیر موثر ہو جاتی ہے اور ڈیابیطس ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش کریں۔ کھانے پینے میں معیاری ماہر حوالہ غذا کا استعمال کریں تاکہ ڈیابیطس لاحق ہونے کے امکانات کو کم سے کم کیا جاسکے۔ اگلے حمل کے دوران مناسب تغذیہ رکھیں اور بہتر یہ ہے کہ وہ تین بچوں یا کچھ کر لیں۔

ڈائٹنگ کب مضر صحت ہو سکتی ہے؟

اگر آپ حال ہی میں ماں بنی ہیں تو...

ماں کو اس موقع پر جب کہ بچے کی پیدائش ہوئی ہے وزن کم کرنے کا خیال رو کر دیجئے۔ جب آپ کا بچہ قدرتی دودھ پر انحصار کرتا ہے اگر آپ نے سخت قسم کی ڈائٹنگ شروع کر دی تو بچے کو تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ملیں گے قدرت نے ان خواتین کے لئے ایسا نظام تشکیل دے دیا ہے کہ دودھ پلانے والی ماؤں کا وزن خود بخود کم ہوتا شروع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ پیدائش کے بعد بھی تارل حال میں آ جاتا ہے۔

ایسے تمام غذائی اجزاء جو قدرت نے ماں کے دودھ میں شامل کئے ہوتے ہیں وہ ماں کی غذا ہی سے حاصل ہو سکتے ہیں اس لئے بہتر ہے کہ دودھ پلانے کے عرصے میں بھی ٹیسٹیم اور وٹامنز کے مکمل ٹیسٹ کھائے جائیں ورنہ ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ خواتین کے وائٹ خود بخود گر جاتے ہیں چنانچہ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ اپنی ڈائٹ میں صحت بخش غذاؤں کے ساتھ ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ اضافی ٹیسٹیم بھی لینا ضروری ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے کھانے پینے کا بہت زیادہ پرہیز فوراً شروع کر دینا ٹھیک نہیں ہوگا البتہ متوازن غذا اور تین وقت کے کھانے کو ہر وقت پر برابر براہ تقسیم کر کے ہر وقت توانا اور تروتازہ رہنا ممکن ہے۔

آپ کے لئے بہتر ہے کہ:

- سب سے پہلے کم چکنائی والی اور زیادہ فائبر والی غذاؤں کا استعمال فرما کر لیں۔ مثلاً گندم، جوار، جئی کے دالے، ہاجرے اور کئی آٹے کی دہلی، براؤن رائس کے علاوہ تازہ پھل اور ہرے پتوں والی سبزیاں وغیرہ۔
- میٹھا اور بادام ضرور کھائیں مگر مقدار کم کر دیں اور گوند یا بھیری کھائی ہوڑ والا (VTF) دہلی میں تیار کریں لیکن شکر کی جگہ گڑ شامل کر دیں تو یہ قدرہم بھی رہے گی اور مقوی بھی۔ شکر جسم میں جذب ہو کر آپ کو لڑکھرائی دے گا۔

• پانی زیادہ پینا شروع کر دیں لیکن اگر قدرتی پھلوں کے جوسز اور تازہ پانی پی سکیں تو بھی بہتر ہے تاہم یہ سادہ پانی کے خواص سے قطعی مختلف مشروبات ہیں۔

میں ورزش کروں یا نہیں؟

یہ سوال ہر خاتون کے ذہن میں اٹتا ہے۔ بہت سی مائیں ڈپریشن میں مبتلا ہوتی ہیں اس وقت انہیں فیل کی ڈائٹنگ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ خاتون بہت جلد اس بحران سے باہر آ جائیں۔

اگر بچہ سر جری سے ہوا ہے تو بہتر ہے کہ اس وقت تک انتظار کریں جب تک آپ کے تمام ڈپریکٹ نہیں ہو جاتے پھر رفتہ رفتہ چل قدمی شروع کریں۔

سب سے پہلے کسی سخت جگہ یا کارپٹ پر بالکل سیدھی لیٹ جائیں۔ اب آپ اپنے دونوں ٹخنوں، گھٹنوں اور دونوں رانوں کو آپس میں سخت سے ملائیں اور دس تک گنتی گنیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اب کمر کو سختی سے زمین سے لگائیں اور پیٹ اندر دلی طرف کھینچیں۔ تھوڑی دیر کے بعد بدن ڈھیلا چھوڑ دیں پھر تھوڑی ڈرامی کوشش کر کے گردن سے لگائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں کی طرف پڑ جائیں۔ آپ کے پاؤں زمین پر بالکل سیدھے ہونے چاہئیں۔

تھوڑی گروں سے لگائیں پھر اپنی ایک ٹانگ اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس کے بعد اپنی دوسری ٹانگ اٹھائیں اور باری باری یہ عمل دہرائی رہیں۔

اب کرٹ کے رخ کو بے سیدھے دیکھتے ہوئے ٹانگ اوپر کی طرف اٹھائیں۔

اب کھڑی ہو جائیں، پیٹ اندر کی طرف کھینچیں، مکر دیا اور سے لگائیں اور کھینچنے سے تھوڑی دیر تک اسی حالت میں رہیں۔

Fitness Belt ہے بہت ضروری

بازار میں کئی قسموں کی فٹنس بیلٹس دستیاب ہیں جو مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں۔ ان بیلٹوں میں چند ایک Vibration کے ذریعے سے جسم کی چربی کم کرتی ہیں جبکہ کچھ بیلٹس چڑے ریڈ پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ریڈ والی بیلٹس بھی کئی رنگوں اور مختلف ساخت کی ہوتی ہیں۔ یہ ارتعاش یعنی Vibration والی بیلٹوں کی نسبت سستی ہوتی ہیں۔ آپ ریڈ کی بیلٹ ضرور استعمال کریں۔ گاؤں دیہاتوں میں سوتی دھپے پیٹ کے گرد باندھنے کی روایت ملتی ہے۔ یہ طریقہ صدیوں سے رائج ہے اور پیٹ کے عضلات کو کھینچنے اور رگوں کو خورم ہونے سے بچانے کی ایک موثر اور سادہ سی ترکیب ہے۔ آپ بھی بچے کی پیدائش کے بعد سوا مہینے کے دوران میں ریڈ کی بیلٹ استعمال کریں تو پیٹ بہت جلد پرانی حالت میں واپس آ جائے گا۔ باقی کام مدرفیڈنگ کی مدد سے آسان ہو جاتا ہے۔ زچگی اور بچے کی پیدائش کے اس سمرے یادگار دنوں کو اذیت اور بوجھل پن سے نجات دلائیے اور اپنے ننھے بچے کا کام خوش خوش کریں۔ آپ کے لئے بھی فکری بات ہے کہ قدرت نے آپ کے پیروں سے جنت بسا دی ہے۔

ماؤں کی تولیدی صحت

چندوا ہے، حقائق اور رسم و رواج

شاہین ملک



کے کو برداشت کرنا چاہتا ہے۔

بلاشبہ بچے قدرت کی دین اور تحفہ خداوندی ہوتے ہیں۔ یہ بھی طے ہے کہ جس روح کو دنیا میں آنا ہوتا ہے کوئی روک نہیں سکتا۔ جسے جنم لینا ہوتا ہے کوئی شعوری کوشش کر کے بھی آنے سے روک نہیں سکتا۔ خاندانی منصوبہ بندی کوئی بندش نہیں ہے بلکہ یہ ایک پلان ہے کہ بچوں کی پیدائش کے بعد ان کی پرورش اور تربیت کے مراحل طے کرنے کے لئے آپ کتنے وسائل (مادی اور مالی سہولتیں) مہیا کر سکتے ہیں۔ اس تاکید یا مشورے کا مقصد یہ ہے کہ گھریلو بنیادی کردار رکھنے والی ماں کی صحت بھی برقرار رہے تاکہ وہ اپنے تمام بچوں کی پرورش پوری توجہ اور دل جمعی سے کر سکے۔

جب شوہر بیوی کو اس منصوبہ بندی کے فیصلوں میں شریک کرتا ہے تو اس سے دونوں کا احترام پروان چڑھتا ہے۔ وہ دونوں گھر اور گھر کے اراکین کی دلچسپی بھال، قضا، طرز زندگی، ناگہانی آفات اور سماجی زندگی کے دیگر امور آسانی سے انجام دے سکتے ہیں۔ ملک کی دیہی اور روایتی آبادیوں میں عورتوں کے مراکز صحت اور اسپتال جانا مہیوب سمجھا جاتا ہے۔ ایسے میں خاندانی منصوبہ بندی مراکز تک عورتوں کی رسائی کا تصور بھی ممکن نہیں۔ انجائی ضروری یہ ہے کہ عورتوں کے علاج کے لئے مراکز صحت کو مقامی اقدار اور روایات سے ہم آہنگ کیا جائے جبکہ خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز کو بطور مراکز صحت استعمال کیا جائے۔ یوں ہی خاندانی منصوبہ بندی عورتوں کی صحت اور زندگی سے گہرا تعلق رکھتی ہے لہذا ایسے مراکز کو الگ تھلک یا مخصوص شناخت دینا مناسب نہیں۔ یہ بات واضح طور پر سمجھ لی جانی چاہئے کہ کسی طرح بھی اس منصوبہ بندی کا مقصد بچوں کی ہلاکت یا ان کی پیدائش پر بندش نہیں ہے اور یہ کہ پیدائش کے درمیان وقفہ خود بچوں اور بچوں کی ماں کی عمومی تولیدی صحت کے لئے ضروری ہے تو بچہ کیوں نہ اپنی اقدار اور نظریات کے مطابق کوئی محفوظ اور موزوں طریقہ اپنایا جائے۔

موجودہ دور میں یہ مشاہدہ کیا جا رہا ہے کہ بہتر ماحول اور پچھلے انداز سے پرورش پانے والی بیٹیاں زیادہ پر اعتماد، خدمت گزار اور احسان مند ہوتی ہیں جبکہ والدین کے لئے بیٹوں کا برتاؤ مختلف حالات و محال میں مشروط ہوتا ہے۔ جہانگیرہ لوگ اس کی تصدیق کرتے ہیں کہ بڑھاپے میں بیٹوں سے زیادہ بیٹیاں کام آتی ہیں یا آسکتی ہیں لیکن جب اولاد کے انتخاب کا معاملہ ہو تو لوگ بیٹے کی خواہش کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک ایک بیٹا تو ہوتا ہی چاہئے کیونکہ اس سے خاندان کا سلسلہ آگے بڑھتا ہے اور اس ایک بیٹے کے لئے یکے بعد دیگرے کی لڑکیوں کی ولادت قبول کر لی جاتی ہے۔ ایسے واقعات بھی دیکھنے میں آتے ہیں کہ گھر میں پہلی ولادت کے بعد ماں کی زندگی کا سلسلہ تو اس کے ساتھ آٹھ سے دس لڑکیوں کی ولادت تک چلتا رہا حتیٰ کہ بیٹے کی ولادت نہ ہوئی اور کبھی ساتویں بیٹی کے بعد بیٹے ہونے کی مراد برآئی۔ ایک واقعہ ایسا بھی دیکھنے میں آیا کہ ولادت کی ابتداء بیٹے سے ہو تو عورت کے فوری اور بار بار ماں بننے کو قبول کر لیا جاتا ہے۔ بیٹے کی خواہش میں بہت سی لڑکیوں کی پیدائش ہو یا یکے بعد دیگرے بیٹوں کا جنم دونوں ہی صورتوں میں عمل اور زندگی عورت کو برداشت کرنے ہوتے ہیں۔

مردوں کی لا تعلقی

یوں تو عمومی دکھ اور بیماریاں دونوں کو لاحق ہو سکتی ہیں لیکن عورت کمزور صحت کی ہوتی زیادہ مسائل، مشکلات یا تکالیف بھگتی ہے۔ مرد مل اور زندگی کے کڑے مسائل کا احساس رکھ سکتے ہیں لیکن جسمانی تکالیف میں حصہ داری تو نہیں کی جاسکتی۔

صد شکر کہ معاشرے میں ایسے مردوں کی کمی نہیں جو عورت کی مساوی حیثیت تسلیم کرتے ہیں اور جانتے ہیں کہ جسمانی ساخت، فرائض منجمی اور فطری جذبوں کے باعث عورت کو کبھی توجہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ لیکن ہماری آبادی کا بیشتر حصہ کم تعلیم یافتہ، مہم پرست اور سماجی حقائق میں تنگ نظری پر مشتمل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے معاملات میں جن کا انحصار شوہر اور بیوی کے باہمی فیصلوں پر ہوتا ہے۔ شوہر اپنی مرضی چلاتا ہے اور یہ سوچے بغیر کہ بچوں کی پیدائش کے باعث عورت کی صحت خراب سے خراب تر ہوتی چلی جائے گی۔ وہ خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ اپنانے پر آمادہ نہیں ہوتا۔

خاندانی منصوبہ بندی کا اصل مقصد بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ دینا ہے مگر اکثریت یہ سمجھتی ہے کہ اسے خاندان بڑھانے سے روکا جا رہا ہے لہذا عورتیں بار بار ماں بننے کے عمل سے گزرتی ہیں۔ انہیں زندگی کے دوران ضروری سہولتیں بھی نہیں تو اس کا نقصان پورے

عورت کا وجود گہرا اور خاندان کا محور ہے۔ لیکن اس کے باوجود سماجی زندگی میں بچے کا جنم والدین کا سرخس سے بلند کرتا ہے۔ نچلے، متوسط اور کچھ اعلیٰ متوسط خاندانوں میں بھی بچی کے پیدا ہونے کی خبر بیشتر لوگوں کے ہونٹوں کی ہنسی چمکین لیتی ہے۔ بیٹا ہو یا بیٹی اہم تر بات یہ ہے کہ اولاد ہمارا صحت مند پیدا ہو باقی اچھی پرورش، تعلیم و تربیت ہی بچے کو معاشرے میں کامیاب بناتی ہے خواہ وہ لڑکا ہو یا لڑکی۔

گھرانے کو محدود رکھنے کے لئے

استقامت حاصل کا استعمال

2007ء میں پمپل کھلی فارمیٹل اور نیٹھل ایلیٹھ (NCMNH) نے سوسائٹی آف ایسوسی ایشنز کا کونولوشن آف پاکستان (SOGP) کے تعاون سے غیر محفوظ استقامت اور اس کی پیچیدگیوں کی صورتحال کا تجزیہ کیا۔ اس کے مطابق ”مراکز صحت میں غیر محفوظ استقامت کی پیچیدگیوں کے باعث داخل ہونے والی 37 فیصد عورتوں کا استقامت غیر مطمئنہ ایچ وائیو نے 38 فیصد نرسز اور لیڈ ہیلتھ ورکرز نے اور صرف 14 فیصد استقامت ڈاکٹروں نے کئے تھے۔

• ڈاکٹر خدیا افغان کے مطابق WHO نے ڈی این ای کی کورم کی صفائی کے لئے تجویز نہیں کیا ہے۔
• گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کی سابق چیف ایگزیکٹو ڈاکٹر جمنا احمد کہتی ہیں کہ ”عورتیں صرف مردوں کی خوشنودی کے لئے گھرانہ چھوڑنا یا بڑا رکھتی ہیں۔ اس ضمن میں وہ اپنی شراب صحت کی بھی پروا نہیں کرتیں۔“
• پاکستان ڈیموگرافک اینڈ ہیلتھ سروے 2006-07 PHS-2006-07 تصدیق کرتا ہے کہ پاکستان میں صرف اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقہ کم بچوں کی پیدائش چاہتا ہے۔ پاکستان میں 5.6 فیصد ماؤں کی اموات کا تعلق استقامت حاصل سے ہوتا ہے۔

• NCMNH کی صدر اور نیاہ الدین یونیورسٹی میں ایسوسی اٹ پروفیسر کا کونولوشن کی پروفیسر صادقہ امین جعفری کہتی ہیں ”بعض اوقات گذشتہ بچے اور موجودہ حمل کے درمیان وقفہ کم ہوتا ہے اس کی ایک وجہ خاندانی دباؤ ہوتا ہے۔“

• انڈونیشیا اور ایران میں جہ ان کن حد تک بارہوی کی شرح میں کمی دیکھنے میں آ رہی ہے۔ ایران میں 1993ء میں حکومت ان قوانین سے پھر نئی فوائد چمکین لئے جو جنم سے زائد بچوں کی ماں تھیں۔ یہ دونوں اسلامی ملک ہیں اور یہاں شرح خواندگی کے اضافے کے سبب لوگوں میں یہ عقلمانہ متوازنانے میں مدد ملی کہ چھوٹے گھرانے بہتر زندگی کا سبب ہو سکتے ہیں۔

ڈالدا

ریڈرز کلب

ڈالڈائیڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقفہ فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈائیڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسٹیش ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? کیا ہستی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



نکتہ اخلائی، 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com



نئی طبی ایجاد

شکر بے ٹیکے سے جان چھٹی

برمنی میں منعقد ہونے والی دنیا کی سب سے بڑی طبی نمائش میں ایک نئی ایجاد حصارف کرائی گئی ہے۔ اس سے آلے کی بدولت اب نومولود بچوں کو انجکشن لگا کر ان کا خون نکالنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کا وزن بہت کم 800 گرام سے ایک کلو تک ہو سکتا ہے۔ ان میں سے کچھ تو بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں انہیں ”پری ٹرمز“ کہا جاتا ہے یعنی وہ قدرت کے متعین کردہ نظام یعنی 37 ہفتوں سے پہلے ہی پیدا ہو جاتے ہیں۔ نومولود بچوں کو

پیدائش کے بعد ابتدائی گھنٹوں میں پھیلا ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بیماری خون میں پائے جانے والے ایک مادے Bilirubin کی وجہ سے ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے بچے کی جلد اور آنکھیں پیلی ہوتی شروع ہو جاتی ہیں۔

خون میں ملی ریوین کب بنتا ہے؟

یہ مادہ اس وقت بنتا ہے جب پیدائش کے بعد بچے کے جسم میں خون کے نئے خلیے بنتے ہیں اور پرانے خلیات ختم ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اگر خون میں ملی ریوین کی مقدار زیادہ ہو تو جلد کا رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق 60% فیصد بچوں کو پھیلا ہوتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد ڈاکٹر بچے کے پیروں کی انگلیوں سے خون نکالتے ہیں اگر نومولود بچہ صحت مند ہے تو اس کے جسم سے پھیلا خود بخود چند دنوں میں ختم ہو جاتا ہے۔

آپ نے سنا ہوگا کہ زنگی کا پورا عمر مکمل کر کے ہونے والی والدہوں میں بھی بچوں کو برکان ہوتا ہے۔ نومولود بچہ قدرتی ہو یا سرجری کے بعد یہ بہت نازک ہوتے ہیں۔ امریکی ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے ایسے بچوں کی دماغی نشوونما پر تحقیق کی ہے جس کے مطابق ہر چھوٹی سے چھوٹی چٹ ایسے بچوں کی دماغی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔

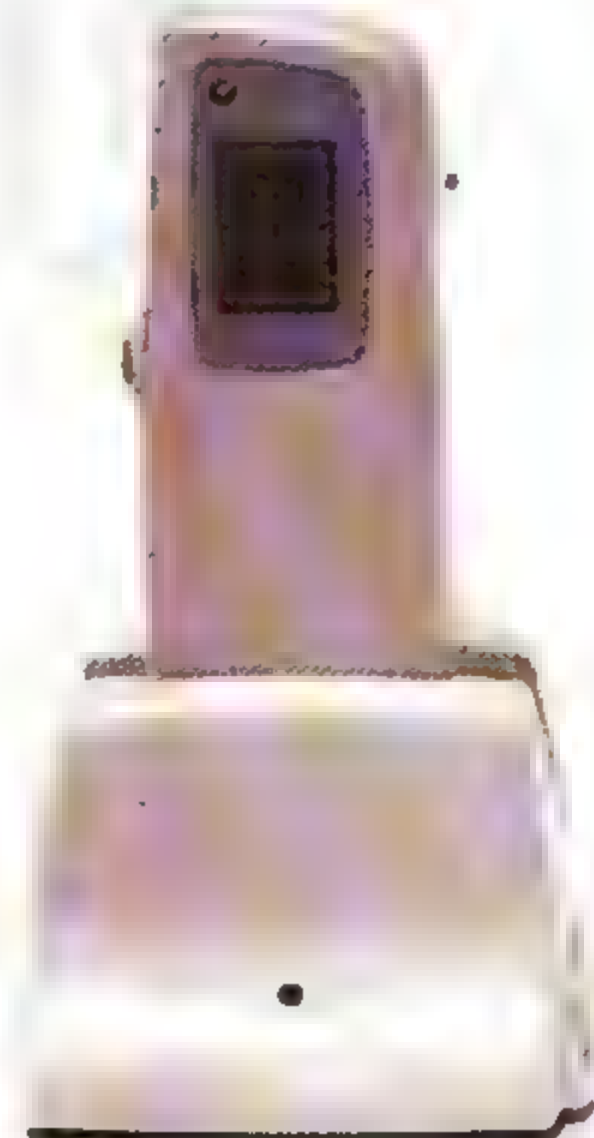
ویلز میں نومولود بچوں کی پیاریوں پر تحقیق کرنے والے ڈاکٹر ادون رام چندن کہتے ہیں کہ ملی ریوین کی زیادہ مقدار والا خون جب دماغ سے گزرتا ہے تو نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ بچوں کو بچے جلتے میں پریشانی ہو سکتی ہے ان کی دیکھنے اور سننے کی طاقت کم ہو سکتی ہے اور ان کا

اصلاحی نظام بگڑ سکتا ہے۔ اب ان بچوں کے لئے انجکشن چھو کر خون نکالنے کے بجائے ایک مخصوص آلہ 105JM مارکیٹ میں آرہا ہے جو بغیر خون نکالے جلد کی تحقیق کر سکتا ہے اور اس طرح نومولود بچوں کو چھوٹی سے چھوٹی چٹ سے بھی بچایا جاسکتا ہے۔ یہ آلہ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں ملی ریوین کی مقدار ناپتا ہے۔

عام طور پر بچوں کا خون سرخ کے درپے نکالنا پڑتا ہے جو بچوں کے لئے نہایت تکلیف دہ عمل ہوتا ہے اور اسپتال کے ملازمین کو بھی اس وقت وقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

یہ آلہ ایک ایجنٹل قرمیا میٹر کی طرح ہے۔ اسے بچے کے سر یا ہاتھوں پر رکھا جاتا ہے جس کے بعد نتائج فوری طور پر اس کی اسکرین پر نظر آ جاتے ہیں۔ اس جانچ سے حاصل ہونے والا ڈیٹا فوری طور پر کمپیوٹر یا بچے کی صحت سے متعلق فائل میں درج کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر رام چندن ویلز اس سے آلے کا استعمال کر رہے ہیں اور اب یہ آلہ ویلز کی دانیوں کو بھی دیا گیا ہے اسے فی الحال صرف قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے معائنے کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر رام چندن کہتے ہیں اس آلے کو سائنس کی بہترین ایجاد کہا جانا چاہئے کہ جس کی مدد سے اب ہر ایک بچے کا خون سرخ کے درپے نہیں نکالا جاتا اور پیاری کی تشخیص بھی آسان ہو گئی ہے۔ پہلے بچوں کا رونا دھونا انجکشن کی تکلیف سے کراہتا سہا نہیں جاتا تھا اب کی نومولود بچے سوتے سوتے میں ایک بڑا میٹ آرام سے کروا لیتے ہیں۔



میدہ	ایک کلو پیالی	بٹر ملک	سوپاپالی	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کاجی	گرلز چٹن	حسب ضرورت
حک	ایک کلو	انڈا	ایک عدد	بھنڈا سوڈا	ایک چائے کاجی	ڈالڈاسن فلاور	حسب ضرورت

تزیین

- گرلز چٹن بنانے کے لئے 150 گرام چٹن کو تھک لیسن، ال مرغی (تمام چیزیں ایک ایک چائے کاجی) اور چائے کھانے کے کچھ دی کے ساتھ میر بیٹ کر کے رکھ دیں
- بیکلٹس بنانے کے لئے پہلے بٹر ملک تیار کر لیں، چٹن چھتائی پیالی دو دھ اور آدمی پیالی دی میں ایک گھٹنے کا کچھ لیٹوں کا رس ڈال کر ملائیں اور اس سے چند دھنت کے لئے رکھ دیں
- میڈل میں تک بیکنگ پاؤڈر اور بھنڈا سوڈا ڈال کر ملائیں، پھر اس میں انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آخر میں تیار کیا ہوا بٹر ملک اور ایک چھتائی پیالی ڈالڈاسن فلاور ڈال کر ملا لیں
- تان اسٹک فرائنک چٹن میں اپ سے دو کھانے کے کچھ ڈالڈاسن فلاور اچھی طرح پھیلا کر ڈال دیں اور دوسری آچی پر گرم کرنے کے لئے رکھ دیں
- دھنت گرم کرنے فرائنک چٹن وچ سے اتار لیں اور اس میں چٹن کھانے کے کچھ تیار کچر کو پھیلا کر ڈالیں اور اسے چھ لمبے پر رکھ دیں
- ایک براب سے دھنت تک پائیں اور پسند کے مطابق شہر اہونے پر چٹن ایک کو چٹ دیں اور دوسری طرف سے سٹری ہونے پر نکال لیں
- اسی طرح سے تمام بیکلٹس تیار کر لیں۔ پھر اسی فرائنک چٹن میں میر بیٹ کی ہوئی چٹن کی بوتلوں کو ڈال کر رکھ دیں
- بوتلوں جب اپنے ہی پانی میں گل جائیں تو چھ لمبے سے اتار لیں

پیرائیں: پائپر میں بیکلٹس کو رکھ کر ان پر گرلز چٹن رکھیں اور اعلیٰ ہوئی یا گرل کی ہوئی پسند کے مطابق ہونے کے ساتھ پیش کریں۔



تیار کرنے کا وقت: چند دھنت میں دھنت

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

بوتلوں: تین سے چار



بیکلٹس کی تیار کرنے کی روشنی



کالچیز	آدھا کلو	بیاض	ایک عدد درمبانی	سبز شملہ مرچ	ایک عدد	پلی ساس	دو کھانے کے چمچ	کارن ملور	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرخ شملہ مرچ	پسند کے مطابق	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	لٹا نو کچپ	دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
پٹا ہوا پس	ایک چائے کا چمچ	زرد شملہ مرچ	پسند کے مطابق	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	مرکہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کٹولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- کالچیز بنانے کے لئے چار پیالی دودھ کو ہالنے کے لئے رکھیں اور ابال آنے پر آٹھ بجلی کر کے اس میں دو پیالی کھٹا دی شامل کریں
- آٹھ بجلی کر کے تین سے چار ابال آئے دیں اور جب دودھ اور پانی مکمل طور پر ٹھنڈا نظر آنے لگیں تو چمکھا بند کر دیں
- اس میں دو پیالی بنٹ ٹھنڈا پانی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں۔ پڑے پیالے پر ٹھنڈے کے پکڑے کی چار تہہ بنا کر رکھیں اور دودھ کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر اس میں ڈال دیں
- پائلی کی طرح باندھ کر اوپن کٹا دیں اور پانی مکمل طور پر ٹھنڈے ہو جانے تو اچھی طرح دھوا کر نچوڑیں اور پڑے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- سخت ہونے پر اس کے ٹھونڈے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں ڈال کر آئل کو گرم کر دیں اور چمچ پر گرم کریں اور چمچ کے ٹکڑوں پر کارن غور چمک کر ان کو مہری لٹرائی کر لیں
- تین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کٹولا آئل کو گرم کر کے اس میں چمپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک لٹرائی کریں
- پھر تینوں رنگوں کی باریک کٹی ہوئی شملہ مرچیں پسند اور چمپ کی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر لٹرائی کریں
- آٹھ بجلی کر کے پلی ساس، سویا ساس، لٹا نو کچپ اور مرکہ ڈال کر ملائیں اور آخر میں لٹرائی کیے ہوئے چمچ کے ٹکڑے نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں

پیر پٹیشن: اس حربہ اردو ش کو گرم گرم ابے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



چاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

ڈالڈا کٹولا آئل



پٹی پٹی



تھپ پانڈیٹن

چائیز نوڈلز	ایک پکٹ (200 گرام)	شملہ مرچ	ایک سے دو عدد
بھولے جینگے	250 گرام	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
لہسن پاہوا	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
سفید مرچ پیس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
چٹنی	دو کھانے کے چمچ	کارن فلوور	دو کھانے کے چمچ
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
گاجر	ایک سے دو عدد		

ترکیب

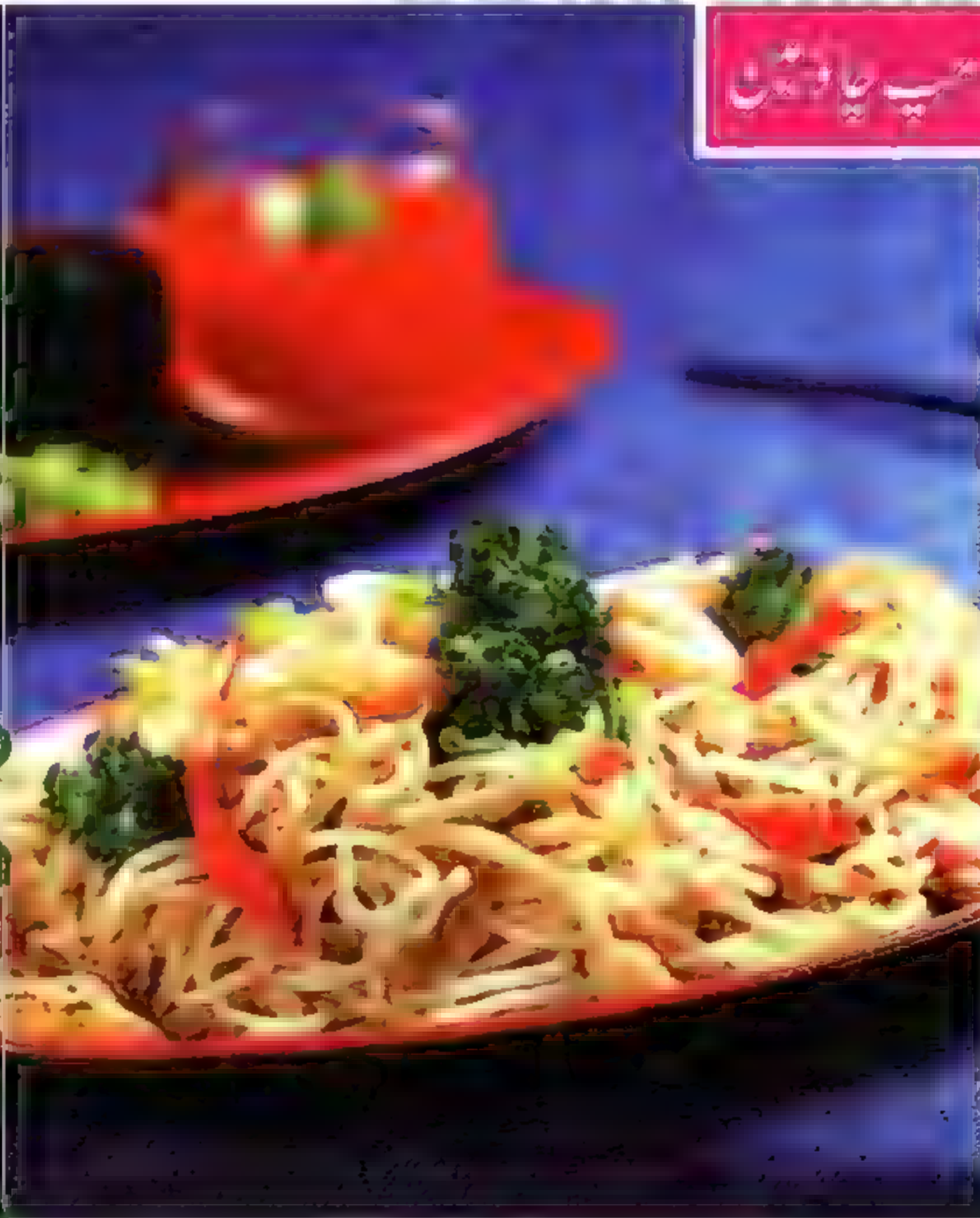
• جھینگوں کو اچھی طرح دھو کر رکھ لیں، گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر ہارپک کاٹ لیں۔
• بڑے سائز کے چین میں دس سے بارہ پیالے لٹکتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک اور
چنگلی بھر ہلدی کے ساتھ نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں
تو چٹنی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر غصا کر لیں تاکہ آپس میں چپکلتے پائیں
• پکلی ہوئی کڑا ہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر
ایک منٹ کے لئے فراہی کریں۔ پھینکے ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ تک فراہی کریں تاکہ
جھینگوں کا اپنا پانی خشک ہو جائے

• پھر گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز اور مالے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ تک فراہی کریں
• نمک، سفید مرچ، چٹنی، چائیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں
• آخر میں کارن فلوور اور لیمن کا رس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چاکر چھلے سے ہٹا لیں

پیر تیشن:

تجاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: میں سے کچھ منٹ
افروز: تین سے چار

خوب صورت سی ڈش میں نکالی کر
اوپر سے فراہی کیے ہوئے تھپے ڈال دیں
اور اس قدر ایتھ سے بھر پور ڈش کا اپنے
مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



ایزات:

گوشت	آدھا کلو	ہلدی
ثابت سوگ	ایچھ پیال	سفید زرد
نمک	حسب ذائقہ	نماز
ادرک لہسن پاہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل
لال مرچ پیس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	

ترکیب:

- سب سے پہلے سوگ کو صاف دھو کر تین پیالے گرم پانی میں ایک گھنٹے کے
پیاز ملا اور ہری مرچوں کو ہارپک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور
سبھرا فراہی کر لیں
- اس میں ادرک، لہسن، لال مرچ، ہلدی، نماز اور گوشت ڈال کر اچھی طرح
درمیانی آگ پر پکنے کے لئے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح تیل علیحدہ ہونے تک بھوئیں اور بھو
سوگ کو پانی سمیت اس میں شامل کر دیں۔ اچھی طرح کس کر کے ہلکی آگ
پر گوشت مکمل ملد پر گل جائے
- ہری مرچیں اور بھنا ہوا کٹا ہوا زرد ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ

پیر تیشن:

گرم گرم ملے ہوئے
چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تجاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: تیشن سے
افروز: پانچ سے چھ



چائیر پینو سلاہ



کلی ہوئی لال مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ
برقی پیاز ایک عدد
مرغ شملہ مرچ دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا لٹا آئل تین کھانے کے چمچ

تین سے چار عدد
تین کے جوے ایک سے دو عدد
تین کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ
تین یا دو ٹماٹر آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ

- کووں کو ابانے کے لئے رسوین بسن، لال مرچ، کالی مرچ کو پیسٹر میں ڈال کر گرما کر اور
• دھواں ڈالتے ہوئے پیسٹر کر لیں
• بھاس میں چینی ڈال کر چمکیں اور ڈالڈا لٹا آئل ڈالتے ہوئے مسلسل پھینٹ کر
• مارینگ پیڑ کر لیں۔ آلو پکے تک اسے فریج میں رکھ دیں
• پیاز، ہری پیاز، پتہ کر کے رکھیں، شملہ مرچ کو ہریک کات کر رکھ لیں
• آلوں کا کھنڈ تو انھیں پانی سے نکال کر کھل ملو، پر کھنڈا کر لیں اور پھیل کر پندر کے مطابق
• صہپ میں کاٹ لیں
• تیار ہوئی ڈالڈا، رینک وہ بارہ پھینکیں اور کووں پر ڈال کر انھیں آدھے گھنٹے تک لے
• فریج میں رکھ دیں
• آئل سے تال، اس میں شملہ مرچ اور پیاز ڈالیں ان کو انجی ملے ملا دیں

پینو سلاہ
پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ
پاک وقت ۱۵-۲۰ منٹ
آئل ۱-۲ کپ
پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ

پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ
پاک وقت ۱۵-۲۰ منٹ
آئل ۱-۲ کپ
پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ

۱۲۱



نمر کا گوشت ایک کلو
ایک بسن پیاز دو
ٹمک ۱ کلو
دھن ۱ کلو
بڑی لالہنگی ایک سے دو عدد
پیاز بڑا ایک چائے کا چمچ

- گوشت کے بڑے ٹکڑے کر کے چھوڑ کر رکھ لیں
- پیسٹ میں ڈالڈا VTF پانی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور
• ثابت گرم مصلول ڈال کر کڑکڑا دیں
- بارہ پیاز، پیاز، سیرا فرائی کر لیں۔ اور گے بسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے
• فرائی کریں پھر گوشت ڈال کر آدھے گھنٹے میں کھنڈ کر دیں
- دھن، ٹمک، دھن، مرچ، ہدی، بڑی لالہنگی اور پیاز بڑا، ان کو ملا دیں اور اس پیچہ کو
• گوشت میں ڈال دیں
- آنے کو تھپہ پر ہلکا سا بھونیں پھر ایک پیالہ پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنائیں،
• دھن کا پیچہ ڈالنے سے بعد گوشت میں یہ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا دیں
- ڈھانکی سے تین پیالہ پانی ڈال کر کھنڈ آگ پر ڈھک دیں اور آدھے گھنٹے میں گوشت
• اچھی طرح گل جائے

پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ
پاک وقت ۱۵-۲۰ منٹ
آئل ۱-۲ کپ
پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ

پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ
پاک وقت ۱۵-۲۰ منٹ
آئل ۱-۲ کپ
پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ

پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ
پاک وقت ۱۵-۲۰ منٹ
آئل ۱-۲ کپ
پنکھڑی وقت ۱۰-۱۵ منٹ



اسٹیک ذوق الفریڈ

آبھار کو	کالی مرغی گھری ہوئی	ایک پائے کا پیچ	فریش کریم	ایک پیالی	دو ٹکڑے کے پیچ
حسب ذائقہ	سبک	دو تین کھانے کے پیچ	پار میاں پیچ	چار کھانے کے پیچ	دو ٹکڑے کے پیچ
تین سے چار	دوسرا ساس	دو ٹکڑے کے پیچ	سافٹ ڈسک	آدھی پیالی	سب سے بہتر

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو اچھی طرح دھو کر دس منٹ کے لئے فریڈز میں رکھیں پھر اس کے پتے پار پتے میں
- بسن کو چیں کر اس میں کالی مرغی، مرک ٹک، دوسرا ساس اور دو ٹکڑے کے پیچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے پار پتوں کو بریسٹ کر لیں اور پندرہ سے تیس منٹ کے لئے فریڈز میں رکھ دیں
- کرل پین اور میالی آئی پر چھوٹے بریسٹ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں اور اس پر ایک کھانے کا پیچ ڈال کر اچھا کر لیں
- میریٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور پندرہ منٹ سافٹ ڈسک کے چکر دیں سافٹ سے آئی کر لیں یہ سافٹ ڈسک سے لے کر پین پر شعلہ آگ چاہے گا اور اس طرح
- تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پختہ پائے گا۔ اسی طرح سے سارے اسٹیکس کا کر سکتے ہیں

الفریڈ ساس بنانے کے لئے:

- ۱۰۰ گرام بسن کو چیں کر مار کر جین یا مسن سے ساتھ پین میں ڈالیں اور خوشہ سے پان میں تھوڑی تھوڑی کر کے پش۔ یہ خوشہ ملا دیں
- اگر اچھٹے والا دسک چلاتے ہوئے جب کریم پختہ ہو جائے تو اس میں پار میاں پیچ ڈال کر پختہ کر لیں

پریزنٹیشن: اس طرح پر اور آسانی سے لے کر سسک دیتے ہوئے صرف سب سے بہتر کر لیں۔ اس سے کر لیں پندرہ منٹ کے لئے وقت ہی بنا میں اور گرم دھو کر لیں

۱۰۰ گرام (۱۰۰ گرام) کریم
تیار کی کا وقت: ۱۰ منٹ
پاکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
افراد: تین سے چار
۱۰۰ گرام (۱۰۰ گرام) کریم



گلاب جامن

تین سے چار عدد	بھولی الائچی	آدھا چائے کا چمچ	حاکک پاؤڈر	ایک پیالی	اجزاء
پنڈ کے مطابق	پتے	دو پیالی	چٹنی	ایک پیالی	کھول
حسب ضرورت	والڈ VTF بنا پتی	پکلی ہر	دو سے کارنگ	آدھی پیالی	کالچ چیز
					میدہ

ترکیب:

- الائچی کے دانے کال میں لیں۔ پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر پھیل لیں اور ہار یک ہوا نیاں کاٹ لیں
- میدے کو چھان کر اس میں حاکک پاؤڈر ملا لیں
- کھوپے میں کالچ چیز اور میدہ ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اچھی طرح ہتھکڑیوں سے گوندھیں۔ پھر اس کی بھولی بھولی گولیاں بنا کر رکھ لیں
- کڑا ہی میں والڈ VTF بنا پتی کو اگلی آٹھ پروں سے تین منٹ گرم کریں اور غم گرم ہوئے پر اس میں تیار کی ہوئی گولیوں کو سنہری فرانی کر لیں
- دو پیالی چٹنی اور ایک پیالی پانی کو تین من ڈال کر اچھی طرح گھول لیں پھر تین سے چار منٹ پکا کر چلا سا شیرہ ملا لیں۔ اس میں دروے کارنگ اور
- لیس ہوئی الائچی شامل کر کے چھ لپے سے اتار لیں۔ گلاب جامن کو تلنے کے فوراً بعد گرم گرم شیرے میں ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں

پرچہ تیشہ: گلاب جامن کو احتیاط سے ڈش میں نکال لیں اور ہار یک کٹے ہوئے پتے چھڑک کر گرم گرم چٹنی کریں۔

تجارتی کا وقت: آدھا گنڈ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ہر ماں کی جیت، ہر ماں کا اعتماد



"ماں بننے کی خوشی کے ساتھ ساتھ میرے
بچے کی صحت میری توجہ کا مرکز بن گئی۔
اس دن سے میرے ساتھ ہے **ڈالدا**
جس میں شامل وٹامنز اور ایفٹی آکسیدنٹس
میرے گھروالوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما
کو یقینی بنائیں۔"

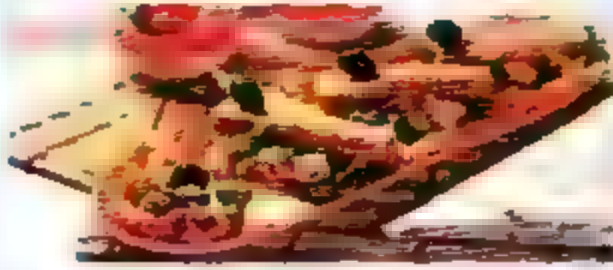
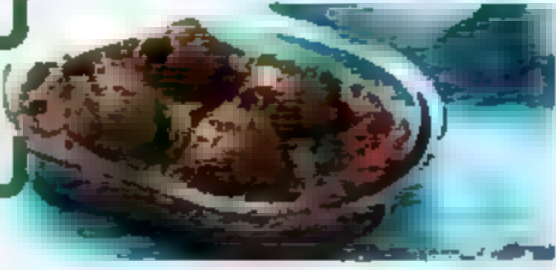
اس ہی لئے تو ہر ماں کا اعتماد صرف **ڈالدا**!



Dalda

جہاں جانتا وہاں ڈالدا

آج کیا پکائیں؟



6 منگل
اسٹک ڈی الفریڈو
چیزی پرائے و فوش سالسا

5 جمعہ
چائیز پوٹو سلاو
چائیز اسٹیک کڑاوی

4 جمعہ
شرپ چاؤمین
آلو کے بیسی پرائے

3 جمعہ
موگ گوشت
پھل دار گلے

2 جمعہ
فش ٹرائیا
چلی خیر

1 جمعرات
رٹا پٹ پائن اپیل کیرول
پکٹس و گرلڈ چکن

12 جمعہ
چکن ویریک
پائن اپیل کوکونٹ سٹوپاٹو

11 جمعہ
اسٹیک ٹیل پیچ
کنہ

10 جمعہ
بیکڈ چکن ووسا کریم
موگ گوشت

9 جمعہ
ہری چکن
گلاب جاسن

8 جمعرات
شروم اینڈ چیز ڈش
چٹ پٹی مچلی

7 جمعہ
پاپونچ
دار بھائی

18 جمعہ
چکن بک فگر سینڈویچز
جینکا چکن چٹ پٹے چاول

17 جمعہ
تھائی شرپ سوپ
کوفہ تھاری

16 جمعہ
ایٹالین سوپ
بیف بریانی

15 جمعرات
کولہا پوری چکن
گرین رائس

14 جمعہ
چکن میکرونی سلاو
ایشین رائس

13 جمعہ
پانی کرفے
چکن ویریک

24 جمعہ
آلوکا بھرتہ
موگ گوشت

23 جمعہ
بلوچی کڑاوی
چاکلیٹ چیز کیک

22 جمعرات
چکن میکرونی سلاو
چلی کارن کین

21 جمعہ
آم کانچا
دال بھجی

20 منگل
چکن پارسلو
پیٹن ٹماٹر کا بھرتہ

19 جمعہ
بھٹن آلیٹ
ادامی چکن

25 جمعہ
کاسے پختے کاسان
پائن اپیل کوکونٹ سٹوپاٹو

24 جمعہ
اسوکی اسپاکی بیف
کافی براؤنی ٹرائفل

29 جمعرات
اچاری دال
گرلڈ کٹلس

28 جمعہ
بیف اینڈ چیز سینڈویچ
چلی خیر

27 منگل
پرشین آلیٹ
ناریل مرغ

26 جمعہ
ہانڈی گوشت
افریقن وچلی ٹیل رائس



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

بیکڈ چکن و دسار کریم

اجزاء:

چکن بریسٹ	دوسرا	بھی بکا پاؤڈر	ایک چائے کاجی
ٹمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کاجی
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کاجی	ڈبل روٹی کا چورا	دو چم چالی
لیہوں کا رس	تین کھانے کے جج	سار کریم	ایک چلی
دوسر شائرس	دو کھانے کے جج	الہ اکونگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر بکن باؤل سے خشک کر لیں اور چھوٹے چم کو دھو کر لیں
- ایک پیالے میں ٹمک، لہسن، لیہوں کا رس، بھج بکا، کالی مرچ اور دوسر شائرس ڈال کر اچھی طرح مالتیں
- چکن کی بوتلیوں کو اس مچھر سے میرینٹ کر لیں اور چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ساد کریم کو پیالے میں رکھیں اور پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا پھیلا کر رکھیں۔ پہلے چکن کے ٹکڑوں کو ساد کریم میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح تھیر لیں
- ٹمک ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالاکونگ آئل ڈال کر ان بوتلیوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھیں
- اودن کو دس سے پندرہ منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں اور ترے کو اس میں رکھ کر پختیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اودن کو کھول کر چیک کر لیں کہ چکن گل چکی ہو تو اودن سے نکال دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن کو چنر میں نکال کر حسب پسند ساس یا کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چورے سے تیس منٹ
ٹمک کا وقت: پختیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

اسٹفڈ نیل پیپر

اجزاء:

کالی مرچ (بھی ہوئی)	دو سے تین عدد	ٹھلہ مرچ	دو سے تین عدد
کالچ جڑ	100 گرام	پکین کا قیر	100 گرام
چوڑا رچ	ایک پیالی	اٹلے ہوئے چاول	ایک پیالی
پارسلے	حسب ذائقہ	تھک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکھ آئل	ایک چائے کالچ	ہاواہسن	ایک چائے کالچ
حسب ضرورت	ایک عدد درمیان	یار	ایک عدد درمیان

ترکیب:

- جیسے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں باریک چپ کی ہوئی پیاز، لہسن، نمک اور کالی مرچ وال کر درمیان آگ پر پکائیں
- جب جیسے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دو سے تین چمچ ڈالڈا کوکھ آئل وال کر اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتار کر اس میں اٹلے ہوئے چاول اور چوڑا کیا ہوا کالچ جڑ وال کر ملا لیں
- شملہ مرچ کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور چمچ نکال کر اچھی طرح صاف کر لیں، پھر اس میں تیار کیا ہوا کچر بھر لیں
- ٹھنک ٹھسے کو پکنا کر اس میں شملہ مرچ کو رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چوڑا رچ ڈالیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں 180°C پر ٹھسے کو رکھیں اور پانچ سے سات منٹ، یک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

دش میں گرم گرم نکال کر اوپر سے ہار یک کٹا ہوا پارسلے چھڑک کر فرائو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

پوری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

ٹھنک کا وقت: پانچ سے سات منٹ

فرائ: ہار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

بلوچی کڑاہی

اجزاء:

ایک کلو	تازہ کالی مرچیں	ایک چائے کانچ
حسب ذائقہ	لیموں کارس	آدھی پیالی
تین انچ کا کلرا	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
دس سے بارہ جوئے	ہرا دھنیا	حسب ضرورت
چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کوکگ آگل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ادرک کی ہار یک سلائس کاٹ لیں اور لہسن کو کچل کر رکھ لیں۔ لہذا کو موٹا موٹا کاٹ لیں اور کالی مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں۔
- بین میں ڈالڈا کوکگ آگل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال دیں، اتنی دیر قرانی کریں کہ چکن کی رنگت سنہری ہو جائے۔
- پھر کچے ہوئے لہذا، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب لہذا کا پانی نکلے گا تو ڈھکن کھول کر بھونا شروع کریں۔
- تیل بھینچا ہوئے پرکھی ہوئی ادرک، ہار یک کٹا ہوا ہرا دھنیا، کالی مرچیں اور لیموں کارس ڈال کر بھی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منظر و کثر اسی کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: چھ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
الراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈال ڈال کا دسترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

بہاری کو فتنے

ترکیب:

- = پھنٹے چنے کو خشک فرمائیں پھنٹے پر ہلکا سا گرم کریں اور اس کے ساتھ دھنیا اور زیرہ ڈال بھون لیں
- = ان مصالحوں کو چارپ میں ڈال کر اس میں دار چینی، لونگ، بڑی اور چھوٹی الائچی ڈال کر ہار یک پختہ میں پھر اس میں دو پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر پختہ لیں
- = اس میں سے دو سے تین چمچ مصالحہ کر پوی کے لئے علیحدہ کر لیں
- = پھر بقیہ مصالحے میں قیر ڈال کر ہار یک پختہ لیں، پیاز لے میں نکال کر اس میں نمک، اورک لہسن، آدھا کھانے کا چمچ لال مرچ اور اٹھ اوال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اس سمیچہ سے کو فتنے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- = گر پوی بنانے کے لئے پھنٹے میں ڈال ڈال کر گرم کریں اور اس میں ہار یک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- = پھر اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، گر پوی کیا ہوا مصالحہ اور مونے کے پتے نما ٹرڈ ڈال کر بھونیں۔
- = ساتھ ہی دی پھینٹ کر ڈالیں اور اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- = فریج سے کو فتنے نکال کر اس مصالحے میں ڈالیں اور پھنٹے کو پزے سے نکال کر جلاتے ہوئے کٹوتوں کو بھون لیں
- = جب کٹوتوں کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں ایک پیالی پانی ڈال کٹی آٹھ پردے سے ہار وٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مصالحے دار کٹوتوں کو ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول اور دی کے روٹ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

تیر	آدھا کلو	دی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
اورک لہسن پھا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دار چینی	دو اچھ کا کٹورا
پیاز	تین عدد درمیانی	لونگ	تین سے چار عدد
لہڑ	دو عدد درمیانی	بڑی الائچی	ایک عدد
پہلی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	چھوٹی الائچی	چار عدد
اہت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گلیسی
پکے پنے	چار کھانے کے چمچ	ڈال ڈال کر آٹھ	آدھی پیالی

جاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

لہڑ: پانچ سے چھ کے لئے



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

ترکیب:

- بڑے گول آلو لے کر صاف دھو لیں اور انہیں ابال کر گھالیں۔ چاہے سے انار کر مکمل ٹھنڈے کر لیں
- اس دوران میدے کو چھان کر رکھیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ **دالدا** لے آئیں، نمک، جھنی، غیر، اظہا، اجوائن، قحط، کالی مرچ، دو ٹون قسم کے چیز (کھل کئے ہوئے) اور تین سے چار کھانے کے چمچ دودھ ڈال کر اچھی طرح۔ گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پھولے کے لئے رکھ دیں
- چکن کو دھو کر اسے نمک، ال، مرچ اور سر کے کے ساتھ میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ رکھیں۔ پھر **دالدا** لے آئیں
- میں سہری فرائی کر لیں
- فرائی کی ہوئی چکن کو خشک کر کے اس کے ریٹے کر لیں۔ ایلے ہوئے آلوؤں کو درمیان سے کاٹیں۔ چمچ کی مدد سے احتیاط سے اندر کا گودا (نیچے کا خول چھوڑ کر) نکال لیں اور اسے میٹھ کر لیں
- پندرہ سے تیس منٹ میں میدہ پھول جائے تو ہاتھوں کو چکنا کر کے اسے دوبارہ گوندھیں اور اس مرچہ گوندھتے ہوئے اس میں چکن۔ باریک کئے ہوئے مشروحو اور میٹھ کئے ہوئے آلو ملا لیں
- پھر اس میدے کے چار حصے کر لیں اور ہر ایک کو آلو کے خول میں رکھ دیں۔ اوون کو تیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور چکن کی ہوئی ٹرے میں آلوؤں کو رکھ کر اوون میں رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ بیک کریں اور تو تھ پک سے چیک (درمیان میں ٹو تھ پک ڈال کر دیکھیں کہ میدہ مکمل پک چکا ہے) کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن: یہ منفرد پز اپو نیو شام کی چائے پر پیش کرنے کے علاوہ بچوں کے لٹچا کس کے لئے بھی بہترین ہے۔

پز اپو نیو

اجزاء:

آلو	دودھ بڑے	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	تین چوتھائی پیالی	چمچ	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	موزرلا چیز	دو کھانے کے چمچ
پہا ہوا ہین	ایک چائے کا چمچ	مشروحو	XXXX
خٹک غیر	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
اظہا	ایک عدد	قحط	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
دودھ	حسب ضرورت	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دالدا لے آئیں	تین سے چار کھانے کے چمچ

تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ہلکے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: چار عدد



آؤ چھ اہل کر کھائیں، مزے اڑائیں

پائن اپیل کوکونٹ سنوبال

ترکیب:

- اس وٹش کو بنانے کے لئے بالائی والی تازہ دھمی دی استعمال کریں
- صاف سٹرمل کا کپڑا لے کر اس کو چارہ کر لیں اور اس میں دی وال کر فریج کے ٹیبلٹ میں باندھ دیں۔ پچھلے ٹیبلٹ میں پیالہ رکھ دیں تاکہ دی کا پانی اس میں ٹپکتا رہے
- انٹاس کے ٹکڑوں کو ہار یک چپ کر کے چھٹی میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں تاکہ پانی اچھی طرح نکل جائے
- دی کا پانی نکل جائے اور وہ مکمل خشک ہو کر بیکر کی شکل میں آجائے تو اسے پیالے میں نکال کر اس میں میچ سے سٹریٹنگ ملک ملا لیں
- پھر اس میں انٹاس کے ٹکڑے ڈال کر وہ میچ سے اچھی طرح ملائیں اور اس میں میچ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر فریج سے نکال کر اس کے حسب پسند گولے بنالیں اور گہرے پیالے میں رکھے ہوئے ناریل میں رول کر لیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

یہ خوشمورت اور غذائیت سے بھرپور ڈش بچوں کی پارٹی میں بہت پسند کی جائے گی۔

اجزاء:

ایک پیالی	انٹاس
دو پیالی	دی
آدھی پیالی	کٹریٹنگ ملک
حسب ضرورت	پناہوا ناریل

تاری کا وقت: دو گھنٹے

ہانے کا وقت: دس سے چودھ گھنٹے

حصہ: آٹھ سے دس عدد

ڈال ڈال کا دسترخوان



ایٹالین سوپ

اجزاء:

چکن کا تیرہ	200 گرام
بھنی	چار سے پانچ پیالی
میکرونی	آدھی پیالی
اٹلے کی سفیدی	ایک عدد
کاجر	دو عدد درمیانے
پیاز	ایک عدد درمیانی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افران: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- ایک پیالے میں اٹلے کی سفیدی میں نمک، کالی مرچ، ہدیک کٹا ہوا پارسلے اور ذیل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس میں قیم ڈال کر کھس کریں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر اس سے چند منٹ کے لئے فروغ میں رکھیں
- جب تک ٹرے میں المونیم فوکل رکا کر کوفتوں کو دیکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر پندرہ سے تیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- بین میں ڈال ڈال کے آٹل میں پیاز کا جڑ اور پالک کو تیز آگ پر فرنی کریں پھر اس میں نمک، کالی روٹی ڈال مرچ اور بھنی شامل کریں
- اہال آنے پر اس میں کوفتے ڈال کر بھلی آگ پر پکائیں اور پانچ سے سات منٹ کے بعد اس میں میکرونی ڈال دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد چوبیسے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر کش کیا ہوا پیاز اور تھوڑا سا پارسلے چھڑک کر اس حریدار سوپ کو خوش کریں۔

دالدا کا دسترخوان



تھائی شرمپ سوپ

اجزاء:

بجلی	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
اورک	ایک انچ کا کلازا
نٹنی	تین پیالی
خار	ایک عدد درمیا نی
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ

تھائی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
الرا: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پیاز کو ہار یک کاٹ کر دکھ لیں اور اورک کو چھیل کر پھیل لیں
- تین میں ڈالنا اولیہ آئل میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک قرائی کریں
- پھر اس میں نٹنی، ایک پیالی پانی، براؤن شوگر، اورک اور کری پیسٹ شامل کر دیں
- اہال آنے پر آٹھ بجلی کر کے جھینگے ڈالیں اور پانچ سے چھ منٹ یا جھینگوں کی رنگت تبدیل ہونے تک پھالیں
- پھر اس میں کوکونٹ ملک، جھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے بے پی کارن، تسمی کے پتے، سویا ساس اور لیموں کا رس ڈال دیں۔ دو سے تین اہال آنے تک پکانیں اور چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ہار یک کٹا ہوا ہر ادھیا چھڑک کر پیش کریں۔

ڈال ڈال کا دسترخوان



چکن تگہ فنکر سینڈویچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو جو کرچین میں رکھیں اور اس پر نمک، لہسن، لال مرچ، لیٹوں کا رس اور اللہ اولیہ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے لاٹک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے درمیان آئی آج پر پکے رکھ دیں اور جب چکن اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل خشک ہو جائے تو اس پر چات مصالحہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- ٹھنڈا ہونے پر اس کی چھوٹی چھوٹی بونیاں کر لیں
- گانچ چیز میں کئی ہوئی بادام نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح رگڑ لیں تاکہ وہ نرم پیسٹ سا بن جائے بل روٹی کے ایک سلائس پر گانچ چیز پھیلا کر لگائیں، پھر باوریک کتے ہوئے سلاڈ کے پتے ڈال کر اس پر چکن ڈال کر دوسری سلائس سے بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھنے کے بعد ان سینڈویچز کو تین سے چار لمبی سلاکسوں کی طرح کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

غذائیت بھرے ان سینڈویچز کا اپنی پسند کی ڈرنک کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	لیٹوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
براؤن بریلے	چھ سلاکس	گانچ چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بادام	چار سے چھ عدد
پہا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ کئی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کلی ہوئی ال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سلاڈ کے پتے	حسب پسند
چات مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	اللہ اولیہ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: تین سے چھ گھنٹے

تعداد: دس سے بارہ عدد

ڈالنا کا دسترخوان



پر شین آملیٹ

اجزاء:

بٹھے	تین عدد	پارسلے
نک	حسب ذائقہ	ہر اوصیا
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	پاؤینہ
کلا مرچ گدڑی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	اخروٹ
ہری پیاز	دو سے تین عدد	بادام
لہار	دو سے تین عدد	ٹائیڈ ریج
پالک	چند پتے	ڈالنا اور لیٹ آئل

پوری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افران: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- ہری پیاز، لہار، پالک، پارسلے، ہر اوصیا اور پودینے کو دھو کر باریک کاٹ لیں۔ اخروٹ اور بادام کو صاف کر کے کوٹ کر رکھ لیں
- پالک کو تین میں ڈال کر ڈھک کر دھوپانی آگ پر پختی ہو کر پکائیں اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، چوبیسے سے تار کر خنقا کر لیں
- فرانجک چین میں ڈالنا اور لیٹ آئل کو ہلکی آگ پر پکائیں سے دھوت گرم کریں پھر اس میں لہسن کے جوئے کو باریک کاٹ کر ڈالیں۔
- ایک سے دھوت فرنی کرنے کے بعد اس میں ہری پیاز (صرف سفید حصہ) لال کر پکسا سبز ہونے تک فرنی کریں
- پھر اس میں بھاپ دی ہوئی پالک ڈال کر تین سے چار منٹ فرنی کریں اور چوبیسے سے تار لیں
- ایک پیالے میں اٹھواں کو پھینٹ کر اس میں کئی ہوئی سبز یاں، نک، کالی مرچ فرنی کی ہوئی سبز یاں، اخروٹ اور بادام ڈال کر ملا لیں
- فرانجک چین میں ڈالنا اور لیٹ آئل کو ایک سے دھوت گرم کریں اور اس میں یہ میچر ڈال کر اسے اتار فرنی کریں کہ ایک طرف سے سبھا ہو جائے
- اب اسے احتیاط سے اٹھا کر فرانجک چین میں ڈال کر اس پر پختی کیا ہو اجیز ڈالیں اور اسے الیو نیم فویل سے کور کریں۔
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150C پر چار سے پانچ منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

یہ گرم گرم مزیدار اور منفرد آملیٹ گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔



چکن پارسلز (Chicken Parcels)

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دو ٹکڑوں سے چار دھت کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کے پسندے کاٹ لیں
- پیالے میں نمک، سفید مرچ، لہسن، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چکن کے پسندوں کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- اورک کو چوپ کر لیں، پھینوں کو (فریج میں نہ ملنے کی صورت میں کوئی سی بھی بری پھلیاں استعمال کر لیں یا فریج کی ہوئی فریج میں استعمال کریں) چھوٹا کاٹ کر ہلکا سا اہاں لیں اور شراب کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بڑے بچے کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، اس پر ہلکا سا تیل لگا کر ایک ایک پیچ پر ایک ایک پارچہ پھیلا کر رکھیں
- اس پر تھوڑی تھوڑی ہری پیاز، اورک، مشروحو اور پھلیاں رکھ دیں
- بڑے بچے کو لگانے کی طرح تین کٹوں سے مونڈ لیں اور آٹری کو لے کر اوپر سے لاتے ہوئے پکٹ یا پارسل کی شکل میں بنا لیں کڑا ہی میں درمہائی آٹری پر **الڈا کوٹنگ آئل** کو تین سے چار دھت گرم کریں اور ان پارسلز کو دونوں طرف سے دھت کے لئے فرائی کر لیں

پیرینٹیشن:

خوبصورت سے پلٹر میں ہما حسب پسند جوس اور کچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	چار جوئے
اورک یا ریک کی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ کی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ

تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس دھت

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ذالذہ کا دسترخوان



آم کا ٹپکا

اجزاء:

کچے پتے آم

نک

بانہ

ال مرقہ پس ہوئی

ایک کلو

حسب ذائقہ

آدھا کلو

ایک کھانے کا چمچ

ہلدی

برادھیا

ذالذہ کو تک آئل

ایک چائے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

آدھی پیالی

ترکیب:

- آم کو صاف دھو کر پھیل لیں اور پیالے میں ایک پیالی پانی ڈال کر اس میں رکھ دیں تاکہ رنگت محفوظ رہے۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پھین میں ذالذہ کو تک آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں آم کا پانی ڈال دیں اور ساتھ ہی تک، لال مرقہ اور ہلدی ڈال دیں
- پانی میں اہل آئے پر اس میں چھلے ہوئے ثابت آم ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- آم اور پیاز اچھی طرح گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہر ادھیا چھڑک کر چھلے سے اتار لیں

پیریزنٹیشن:

دش میں نکالتے ہوئے چاہیں تو چمچ کی مدد سے آم کا گودا کھلی سے علیحدہ کر کے کھلی لال میں یا ثابت آم کے ساتھ ہی دش میں نکال لیں۔ اس روایتی اور مزیدار دش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دس سے پھر وہ صحت

میں سے بچیں صحت

چار سے پانچ کے لئے

تاری کا وقت:

پالے کا وقت:

الوا:



چکن ویرونیک

اجزاء:

چکن ہریٹ	ایک کلو	تین پیالی	تین پیالی
انگور	ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	آلو	تین عدد درمیانے
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	تین چوتھائی پیالی
سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا بکھمن	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	آدھی پیالی	ڈالڈا لیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
الوان: چم سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو آٹھ ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں اور اس پر نمک اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور سفید مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں۔ انگوروں کو دھو کر درمیان سے کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر گول قیلے کاٹ لیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر رکھ دیں
- فرائنیک چین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا بکھمن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈال کر درمیان آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ چکن کے چار چار ٹکڑوں کو ڈال کر تین آٹھ پر سبھا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنیک چین میں ڈیڑھ پیالی بخنی اور سرکہ ڈال کر پال آتے دیں، پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر درمیان آٹھ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں
- جب چکن گل جائے تو ساس سے نکال کر صیغہ رکھ لیں، ساس کو درمیان آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر تھوڑا سا خشک کر لیں پھر اس میں کریم ڈال کر دو منٹ مزید پکائیں
- گاڑھا ہوئے پراس میں چکن اور انگور ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چمبے سے اتار لیں
- اوون کو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں، اور آلو کی سلاسرو کو خشک ٹرے میں رکھ کر اس پر بخنی ڈالیں اور اوپر سے ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں اور چالیس سے پچاس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- آلو کے سلاسرو اچھی طرح سنہری اور خشک ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ہریٹ میں چکن کا چمیں رکھ کر اس پر ساس ڈالیں اور ساتھ میں تھوڑے بیک کئے ہوئے آلو رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔

ڈالدا کا دسترخوان



آلو کا بھرتہ

اجزاء:

آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چم
حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چم
ارک لیٹن پیاز	لیموں کا رس	دو کھانے کے چم
ایک عدد درمیانی	ڈالدا کھانا	آدھی پیاز
دو سے تین عدد		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر پھیل اور بیس کر کے رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ہری پیاز کو باریک چھپ کر کے رکھ لیں
- بیس میں ڈالدا کھانا آٹھ سے نو گرم کریں اور اس میں رائی وال کر کر لیں
- پھر اس میں باریک لی ہوئی پیاز کو میٹھی فرائی کریں
- اب اس میں ارک لیٹن وال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر لال مرچ وال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر پھریں
- بیس کئے ہوئے آلو وال کر اسی طرح ملا لیں اور آخر میں ہری پیاز چھڑک کر رکھ لیں اور لیموں کا رس وال کر دم پر لیں

پریزنٹیشن:

تھمت پت اور آسانی سے بننے والی اس حریہ ارڈش کا گھر کی بنی ہوئی تازہ چھاتیوں کے ساتھ لطف اٹھائیے۔

دالدا کا سترخوان



دم چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	برنی پیاز	دو عدد
ادرنک لیسن پہا ہوا	ایک چائے کا چمچ	برنی مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	برادھنیا	آدھی ٹہنی
کلی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کارن ملار	دو کھانے کے چمچ
کلی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	دالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
تیاری کا وقت:	پھرہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
افراد:	دو سے تین کے لئے		

ترکیب:

- پیاز کو ہار یک کٹ کر رکھیں، برادھنیا، برنی مرچیں اور برنی پیاز کو چوب کر لیں۔ چکن کو دھو کر رکھ لیں
- پھر چکن میں نمک، ادرنک لیسن، لال مرچ، کالی مرچ، ہار یک کلی ہوئی پیاز اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کوئلے کے ایک کلوئے کو چھ لپے پر دھکیں اور میریٹ کئے ہوئے چکن کے دو مہان میں رکھ دیں۔ کوئلے سے اوپر ایک کھانے کا چمچ دالدا کوکنگ آئل ڈال کر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد کوئلے کال کر چکن کو اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن پکے پر آجائے تو اس میں ہار یک کٹا ہوا برادھنیا، برنی مرچیں اور برنی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر فریجک بین میں دالدا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کر کے چکن پر ڈالیں اور کچی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

کھیرے اور پیاز کے سلاڈ کے ساتھ گرم گرم دم چکن کو پیش کریں۔

ڈالنا کا دسترخوان



ہانڈی گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
تک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد
ادک لہسن پھا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	ہر اوسطیہ	آدھی گنسی
کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کارن فلاں	دو کھانے کے چمچ
کئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالنا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

تاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
پالنے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افران: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- کھری کو آدھی پیال پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر پانی سے نکال کر چھیں لیں۔ گوشت کو دھو کر چھائی میں رکھ لیں۔ ادک لہسن کو چھل لیں اور پیاز کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں، ذیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دھن میں تھک، ادک لہسن، لال مرچ، ذیرہ، ششکاش، گرم مصالحہ اور کھری ملائیں اور گوشت کو اس سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہانڈی یا پین میں ڈالنا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اسی آگ پر پکنے دیں
- دقتاً فوقی بھوتے ہوئے اتنی دیر پکانیں کہ تیل میسرہ نظر آنے لگے تب ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ہانڈی گوشت کو پرائوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈال ڈال کا دسترخوان



ناریل مرغ

اجزاء:

پنن بغیر جڑی کی بوٹیاں	آدھا کلو	بری مرغیں	پچھلے سے آٹھ عدد
تمب	حسب ذائقہ	کوکوٹ ملک	ایک پیالی
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	بھنی پانی	ایک پیالی
تھین	دو کھانے کے چمچ	کڑی پتے	پندرہ پتے
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	اللہ اولیٰ آمل	چار کھانے کے چمچ
دانی مرغی لسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- پنن و دھنڑ چٹائی میں رکھ دیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ لہسن، زیرہ اور بری مرغیوں کو چھین لیں
- تھین میں (اللہ اولیٰ آمل) ڈال کر دو میانی آٹھی پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پٹا ہوا مصالحہ ڈال کر ایک سے دو منٹ بھجیں۔ پھر اس میں تھین ڈال کر اتنی دیر بھجیں کہ خوشبو آنے لگے
- اس میں چھین دی ہوئی ڈال کر تھین سے چار منٹ بھجیں، پھر اس میں چمچ چلائے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے بھنی شامل کر سکتے ہیں
- دس سے بارہ منٹ بھلی آٹھی پر پٹا میں اور اس میں کوکوٹ ملک، تمب اور کالی مرچ شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ بھلی آٹھی پر دم پر رکھیں پھر کڑی پتے ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چوبے سے اتاریں

پریزنٹیشن:

اس حیدر افريقن وشن کو ابے ہوے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکائے کا وقت: کچیس سے تین منٹ
انفراد: چار سے پانچ کے لئے





ترکیب:

میدے کو چھان کر اس میں دو پاؤں ملا کر رکھ لیں۔ تین چمچائی پیلی چینی کو صاف سحرے کر لیٹز میں ہار یک پیس کر رکھ لیں
 اور سنی سفید یوں لوانا پختہ نہیں کر تھت سا چھٹا بن جاے پھر اس میں ایب ایب رے زرد یوں کو شامل کر لیں
 پختی اور الٹا VTF کا پتی کو ملا کر اچھی طرح پیوست میں۔ اس میں انگڑوں کو ملا میں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ
 شامل کریں اور نکڑی کے نیچے سے ملائے جائیں
 اوون کو 180C پر میں منت نے لئے گرم کر لیں اور چوکور ٹیک کا سا نیچے لے کر اس میں نیچر ڈال دیں۔ اسے میں
 سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
 جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر عمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سا نیچے سے نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر میں
 دودھ کو پین میں ڈال کر اس میں کافی اور چینی ڈال کر مکلی آج پر رکھ دیں، اس سے چندہ منٹ پکا کر گاڑھا کر لیں
 دارن فدا رکودہ نیچ ٹھنڈے دودھ یا پانی میں ٹھول کر پکتے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ نیچ مسلسل چلاتے رہیں اور
 اچھی طرح گاڑھا ہونے پر بند بے سے اتار لیں
 فریش کریم میں دھماکے کے نیچ چینی ملا کر اس سے چندہ منٹ فریزر میں رکھیں پھر اسے ایکٹوٹ پیٹری مد سے پیوست لیں
 کافی کسٹرا ٹھنڈا ہو جانے تو اس میں آدھی کریم ملا لیں، ڈوبھورتی ٹیٹھ فی ٹراسپر مد دس میں پہلے تھوڑا سا
 سٹرا پھیلا کر دالیں پھر تیار کی ہوئی براؤنی فی تہہ گا میں
 اس پر دو ہار دے سسرو پھیلا کر دالیں اور آخر میں پختی ہوئی کریم سے سج دیں

پریزنٹیشن: ڈال سے دو ٹکڑے کے لئے فرق میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

کافی براؤنی ٹرائفل

اجزاء:

میدہ	تین چمچائی پیلی	دودھ	وہائی پیلی
اندر	دودھ	کارن فلار	وہائی کھانے کے نیچ
دو پاؤں	ایک کھانے کا نیچ	فریش کریم	ایک پیلی
کافی پاؤں	دو کھانے کا نیچ	الٹا VTF کا پتی	آدھی پیلی
پختی	دو کھائی		

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے



ترکیب:

- بادام کو دنا کوٹ لیں اور بسکٹ کو ہارڈ ایک گرائنڈ کر لیں۔ دو کھانے کے پیچ مارجرین یا بکسین کو فریج میں ڈال کر ٹکا سا بچھالیں اور اس میں بسکٹ کا چودا اور آدھی پیالی بادام والی کراچی طرح ملا لیں
- چودہ پیچ لے کر اس میں بڑھچ لگا میں جو کہ ہار کو بھٹا ہوا ہوا اور کچھ کو چھوٹے سے سے اتار کر اس میں اچھی طرح دب کر لگا دیں اور اسے فریج میں رکھ دیں
- جیلٹن میں ایک کھانے کا پیچ پانی اور لیٹوں کا رس ملا کر ڈبل بواکس پر پکالیں
- لینڈر میں کانچ چیز، کریم اور جیلٹن ڈال کر اتنی دیر لینڈ کریں کہ جیلٹن اچھی طرح حل ہو جائے
- پھر اس میں دہی اور جیلٹن بچھ ملا دیں۔ تیار کئے ہوئے بکسین کو بسکٹ کے اوپر ڈال دیں۔ چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ایک کھانے کے پیچ مارجرین یا بکسین میں کوئنگ چاکلیٹ کے چھوٹے گولے کر کے ڈالیں اور اسے اچھے ہوئے پانی پر رکھ کر پکھالیں
- چیز کیک کو فریج سے نکال کر چند منٹ روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر بڑھچ سے بکڑ کر احتیاط سے ٹن سے نکال لیں ٹرے میں رکھ کر اس کے چھوٹے چھوٹے گولے کر لیں

پریزنٹیشن:

ایک ایک گولے کو اٹھا کر پکھلی ہوئی چاکلیٹ میں دو کر رکھتے جائیں (پہلے سے ٹرے میں صاف بڑھچ لگا کر رکھ لیں)۔ آخر میں ان پر کئی ہوئی بادام چھڑک کر انھیں دوبارہ سے بکھیر کے لئے فریج میں رکھ کر پیش کریں۔

چاکلیٹ چیز کیک

Chocolate Cheese Cake

اجزاء:

کوئنگ چاکلیٹ	200 گرام	جیلٹن پاؤڈر	دو کھانے کے پیچ
کانچ چیز	ایک پیالی	لیٹوں کا رس	ایک کھانے کا پیچ
فریش کریم	ایک پیالی	سارے بسکٹ	100 گرام
دہی	آدھی پیالی	بادام	ایک پیالی
جیلٹن	ایک پیالی یا	مارجرین یا بکسین	تین کھانے کے پیچ
سٹریسٹ ملک	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

بجائے کا وقت: چھ سے آٹھ گھنٹے

افران: پانچ سے چھ کے لئے

ذالذہ کا دسترخوان

ریڈرز ریسپی کوئٹسٹ وز
سایہ وال سے سیکھتے قوم صاحبہ قرار پاتی ہیں

اسموکی اسپائسی بیف

ترکیب:

= اس ڈش کو کھانے کے لئے اٹھ رشت گوشت استعمال کریں۔ کھانے میں آسانی ہوگی۔ ایک سائڈ کی بوتلیاں لے کر صاف
ہو کر خشک کر لیں اور اسے نمک اور اورک لیسن لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
= پیاز، لہسن اور شمل مرغی کو دھو کر ایک سائڈ کے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
= کڑاہی میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالنا کھولنا آئل ڈال کر بھریٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں
= درمیانی آگ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گھنے پر آ جائے تو اس میں ال مرغی، کالی مرچ، ہرکہ اور سو یا ساس ڈال کر
ملائیں اور ڈھک کر بجلی آگ پر گوشت کو مکمل طور پر کھالیں
= شہد و فراٹنگ جین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالنا کھولنا آئل میں آبی ہوئی ہیز یوں کو تین سے چار منٹ فراٹ کر کے نکال لیں
= گوشت گل جائے تو اسے اچھی طرح بھونیں اور اس میں ٹماٹو چھپ اور سبز یاں شامل کر دیں۔ کونسلے کے گلوے کو
چوبیسے پر رکھ کر دیکھ لیں اور گوشت کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالنا کھولنا آئل ڈال کر ڈھک دیں
= بجلی آگ پر تین سے چار منٹ رکھ کر چوبیسے سے اتار لیں اور کونسلے کو نکال لیں
پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر اسے ہونے چوہوں کے ساتھ پیش کریں۔

سیکھتے قوم کا تعارف

آپ ایک مدت سے ڈالذہ کا دسترخوان کی قاری ہیں ہماری ریسپیوز کے تجربے بھی کرتی ہیں اور اس مرحلہ کی اپنی آرزو
ترکیب شامل اشاعت ہے۔ پڑھئے اور سیکھئے کہ کیسی رہی؟

اجزاء:

گوشت کا گوشت	آدھا کلو	کالی مرچ بھٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سو یا ساس	دو کھانے کے چمچ
اورک لیسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ٹماٹو کچھپ	دو کھانے کے چمچ
لہسن	ایک عدد	کونسلے کا گلو	ایک عدد
شمل مرغی	ایک عدد	ڈالنا کھولنا آئل	حسب ضرورت
لال مرغی بھٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پختیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

جواب بھوائیں انعام پائیں



محترمہ کرن الیاس صاحبہ (لاہور) ڈالڈا فوڈز کے نمائندے سعید احمد سے انعام وصول کرتے ہوئے
محترمہ صائمہ بی صاحبہ (راولپنڈی) ڈالڈا فوڈز کے نمائندے عمران بٹ سے انعام وصول کرتے ہوئے

کھربانے کے لئے کیا لگانے سے ہاؤل جلدی گل جاتے ہیں؟

(۱) ڈالڈا VTF بنا پتی □ (ب) دودھ □ (ج) کھن □

سفید جنوں کو بھگونے کے لئے کیا پانی استعمال کرنا چاہیے؟

(۱) ٹھنڈا پانی □ (ب) سادہ پانی □ (ج) گرم پانی □

سوال (۲) فردت چاٹ میں بھلوں کی رنگت برقرار رکھنے کے لئے ان

پر کیا چیز کھڑکھا جاسکتا ہے؟

(۱) چینی □ (ب) لیموں کا رس □ (ج) دونوں □

سوال (۳) روڑے میں پیاس کی حدت کو کم کرنے کے لئے سحری میں

کیا استعمال کرنا چاہیے؟

(۱) جوس □ (ب) دہی □ (ج) چائے □

نام - _____

فون نمبر - _____

ای میل - _____

تعلیمی قابلیت

عمر / تاریخ پیدائش

سماجی حیثیت / خاتون خانہ یا ملازمت پیشہ

ازدواجی حیثیت / شادی شدہ یا غیر شادی شدہ

نوٹ: ان سوالات کے جوابات ہمیں اس طرح ارسال کریں کہ 10 جون تک مل جائیں
بعد میں آنے والے جوابات قرعہ اندازی میں شامل نہیں ہو سکیں گے



فون: (ٹول فری)، 0800-32532
پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: daldal.advisory@daldalfoods.com
ویب سائٹ: www.daldalfoods.com

بروتج... لباس کا آرائشی زیور

مؤننر... کم خرچ بالائشیں... ایک احساس جاگزیں

لباس کی جدید انداز سے تراش خراش ہو یا سلائی میں کوئی جدت اختیار کی جائے تو ہم تقریبات میں انفرادی توجہ کے حامل ٹھہرتے ہیں اصل میں لباس پہننے اور فیشن اختیار کرتے ہوئے ہمارا ذوق علی الاطلاق داد یا بے داد پالیتا ہے۔ جب ہی تو کہا جاتا ہے کہ فیشن کے اس میل رواں میں جا کر نہ جانے کہاں نظر ٹھہرے اور بات کہاں سے کہاں نکل جائے۔ چند برس پہلے تک ریشمی لمبوسات پر ہی ریشمی لیسر لگائی اور ستارے ٹانگے جاتے تھے اب سوئی لمبوسات پر بھی ریشم کی کڑھائی، ستارے، گچھے اور موتی کی لیسر پند کی جاتی ہیں۔ موٹو شلون اور سیٹ کے لباس پر موٹو (Motifs) لگا کر اس سادہ سے لباس کو خاص اظہار اور شاندار اثر دیا جاسکتا ہے۔ کرنا آپ کو صرف یہ ہے کہ سادہ مٹیل پر گچھے اور آستین پر ہمارا یا کم خراب کی چٹیاں لگائی جاتی ہیں اور گلے کے نیچے جڑاؤ موٹو کو باریک ٹانگے سے سینا ہوتا ہے یا بازار میں تیار حالت میں ایسے گلے بھی مل رہے ہیں جن پر جھللاتے ہوئے گچھے بچست ہوتے ہیں آپ کو اپنے لباس سے بچ کر ہوا گھید دل سکے تو سادہ لے کر دکا نڈار سے رنگوا بھی سکتی ہیں جیسے آپ مصنوعی زیورات کو بھی پیٹ کر داکے اپنے لباس کے ہم رنگ کر دیتی ہیں۔ ان موٹو میں کاہار حصہ قدرے نازک مگر بہت جاذب نظر ہوتا ہے۔ اسے احتیاط سے لگا کر براؤن یا سلید کا قدرے کپڑے کو تھ لگائیے تاکہ اس کے باریک تار کسی دھاکے میں الجھ کر خراب نہ ہوں۔ ان موٹو کے استعمال میں ایک قاعدہ یہ ہے کہ جب چاہا انہیں بدل ڈالیں ایک لباس کو دو سے چار تقریبات کے موقع پر استعمال کرنے سے آپ کا اعتماد بحال رہے گا اور دیکھنے والوں کو ہر بار ایک نیا تاثر اور نیا پن محسوس ہوگا۔

بروتج آپ نے اپنے مایا پر، کبھی ساڑھی پر اور کبھی اسکرٹ یا ٹیوش پر اس نازک سے زیور کو شاید سجایا ہو۔ ایک بار پھر یہ

فیشن ٹوٹ کے آیا ہے بلکہ یوں لگتا ہے کبھی گیا ہی نہیں تھا۔ رنگین اور چمکدار بروتج اپنے جڑاؤ پن کی وجہ سے نوجوان خواتین کو پسند ہوتا ہے۔ دنیا بھر کی فیشن اہل خواتین خواہ ان کا تعلق کسی ملک سے ہو یہ جڑاؤ زیور لباس پر آدھراں کرتی ہیں۔ مارگریٹ ٹیچر، مشعل ادھارا اور ہزاروں خواتین کو بروتج والے لباس میں دیکھا ہوگا۔ یہ کتنی ہادقا اور فیشن اہل نظر آتی ہیں اسی طرح عرب خواتین اپنے مایوں پر اور برصغیر ہندو پاک کی خواتین ساڑھیوں پر بروتج لگا کر کرتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے زیورات سے آراستہ بیٹلز اور جوتوں کا رواج عام ہوا تھا جب جوتوں پر بروتج سجائے جاتے تھے۔ ان نازک سے جوتوں کو احتیاط سے استعمال کیا جائے تو گچھے جڑ جاتے ہیں۔ مگر ہاتھوں کی بات نہیں آپ گچھے دوبارہ لگوا لیجئے جوتا نیا کا لیا لگے گا۔ بھولنے سے، رنگین، سنہرے یا روپے جیسے چاہیں گینوں سے سجا بروتج لیجئے کسی بھی سادہ لباس پر لگائیے اور اپنے لباس کو خاص اور شاندار بنالیجئے۔ سبے شک آپ لڑکیں ہیں لباس اور زیور کا استعمال بخوبی جانتی ہیں اس لئے لباس کی یہ اختراع آپ کو دل آویز اور پیاری شخصیت کے روپ میں ظاہر کر سکتی ہے۔



کیوں نہ اپنے واڈروب کو اپ ڈیٹ کیا جائے

ٹراؤزرز کے نئے رجحان کیسے ہیں ملاحظہ کیجئے



فیشن بھی موسم کی چال چلتا ہے کبھی آتا ہے کبھی جاتا ہے۔ مجموعی شکل وہی ہوتی ہے۔ دھیری مرتبہ لباس کی تراش غراش، رنگوں یا ڈیزائنوں میں کمی یا ترسیم ہو جاتی ہے۔ اپنے آپ کو نئے انداز سے نئے پہناؤ اور چھوٹے ڈیزائن سے تیار کرنے کی خواہش میں ہماری رہنمائی سے آپ بھی مستفیض ہوں۔

آج کل ڈوئی انیمز انڈری کے ساتھ ساتھ جیکو رالیس اور پریٹس سائن لیسو ان ہیں۔ یعنی آپ سوئی کپڑوں میں لان یا سوئس واک کا میٹریل لے کر ٹیبل اور ٹراؤزرز بنا دیے یا رنگی کپڑوں میں جارجٹ اور مٹلون کا انتخاب کیجئے اور اسی مناسبت سے کوئی اچھوتے اسٹائل کی لیس ہائر آسمین یا گلے کے اطراف لگائیے۔

فلورل اور ڈیجیٹل پرنٹیشن

اس برس بہت عمدہ فلورل اور ڈیجیٹل پرنٹیشن مارکیٹ میں آئے ہیں۔ یہ ہر کمزور یعنی چمپے سرخ رنگوں کے علاوہ کتنی بے سرخ، گلابی، حنائی اور ہنر



ٹراؤزرز کے نئے زاویے

فلواریں ہوں یا ٹراؤزرز ان کی تراش غراش کے صرف زاویے بدلتے ہیں کبھی فلواریں کے پائینے چھوٹے ہوتے ہیں کبھی بڑے کبھی چوڑے تو کبھی آدھا کچے سے تیار نہیں کرتے پاتے۔

1- کبھی Loose: یعنی کھل کھل ٹراؤزرز فیشن میں ہوتی ہیں اور کبھی ٹائیٹس والی آرائش ٹیٹن کے ساتھ بند کی جاتی ہے۔ آج کل کمرٹی اور دوپٹے کے ساتھ Pleated ٹراؤزرز پسنہ کی جا رہی ہیں۔

2- Cigarette Pants: یہ سوئی اثرات سے مفلوظ رکھے والی Pantas ہیں جو چست ہوتی ہیں اور سلم اسارٹ خواتین پر زیادہ چلتی ہیں۔

3- Tights: یہ لگدار کپڑے سے چست پا چائے کی شکل میں ہوتی ہیں۔ جو لمبی لمبوں کے علاوہ کمرٹیوں کے ساتھ بھی دیکھ نظر آتی ہیں۔

4- چوڑی دار پا چائے خواتین آج کل بھی پہن رہی ہیں۔ یہ فیشن کلاسیکی رونقوں کے حسن کی طرح کبھی پراٹا نہیں ہوتا اور ہر جسامت کی خاتون ان

ڈوں پا چائے پہن رہی ہیں۔ لان کے لمبوسات کے ساتھ بھی پا چائے ان ہیں۔

5- Palazzo: یہ کھلے پانچوں والی Pantas ہیں جو طرہ بہ خواتین کے لئے لمباعت آرام دہ ہیں اور نو جوانوں میں بھی انکس انڈری اور سادہ دونوں شکلوں میں پسنہ کی جا رہی ہے۔

6- Capris: یہ ٹائی اور ٹرائس سے درآ مد شدہ ڈیزائن ہے۔ اسے یورپین ڈیزائنرز Sonja De Lemart نے حصارف کرایا اب پاکستانی خواتین میں بھی مقبول فرم رہا ہے۔

فلواریں کے ساتھ خواتین کی چٹلوں کا ہر اسٹائل اپنی جگہ بہر حال موجود ہے۔ آپ اپنے قد، جسامت، رنگت اور پھر اپنی پسند و ناپسند کے حساب سے لباس کو حوالہ دین کر دیجئے۔ یوں آپ کی شخصیت کا اپنا اسٹائل نکلتی ہوگا۔ جس کا تاثر بہت پرکشش اور پھر پور ہوگا۔ یقیناً شخصیت کو نکھارنے کا۔ انتہائی اہم بات یہ ہے کہ لباس آپ کو مطمئن کر دے۔ اطمینان اور خوشی سکون قلب دیتی ہے یوں آپ بہن جاتی ہیں زبردست اور فیشن ایبل خاتون۔

جان لیجئے کہ یہ لباس ہی ہے جو آپ کو ذوق یا بد ذوق، مہذب یا غیر مہذب، انس کہ یا افسردہ ظاہر کرتا ہے اس کے لئے واڈروب ترجیح دیجئے اور جدید رجحانات کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چلنے پھر رہے دیکھا آپ کی ہے صرف آپ کی!

اسٹائش ہیر اسٹائل اپنائیں

پہلے سمجھ لیں بالوں کا ٹیکسچر...

آپ پر آدمی چٹی جتنی ہو تو بھی کھار بنانے میں کوئی حرج نہیں اور ہائی پونی ٹیل بنانے سے احتیاط محسوس کرتی ہوں تو اس طرح بھی بال سنوارنے میں کچھ مضائقہ نہیں مگر ضروری ہے کہ بالوں کے ٹیکسچر کو دھیان میں رکھا جائے۔ ٹیکسچر کہتے ہیں ساخت کی یوں سمجھ لیجئے کہ کسی بھی اعداد کے بال بناتے ہوں سب سے پہلے بالوں کی ساخت معلوم ہونی چاہئے۔ کچھ بال ٹھنکر یا لے ہوتے ہیں اگر آپ کو سیدھے بال بنانے ہوں تو Straightener سے مدد لے کر یہ سیدھے کئے جاسکتے ہیں۔

• سلیکٹ والے بال ہوں تو ان پر ہل یا سوز لگا کر انہیں کوئی شکل دی جاسکتی ہے۔

• اگر ٹیکسچر Combination ہو تو ان بالوں پر شیمپو کے بعد کنڈیشنر لگایا جائے اور بالوں کی مدد سے بال سلھائے جائیں تو یہ ہوا بھی ہو جاتے ہیں اور ہر قسم کے بالوں کے لئے سوزوں بھی رہتے ہیں۔

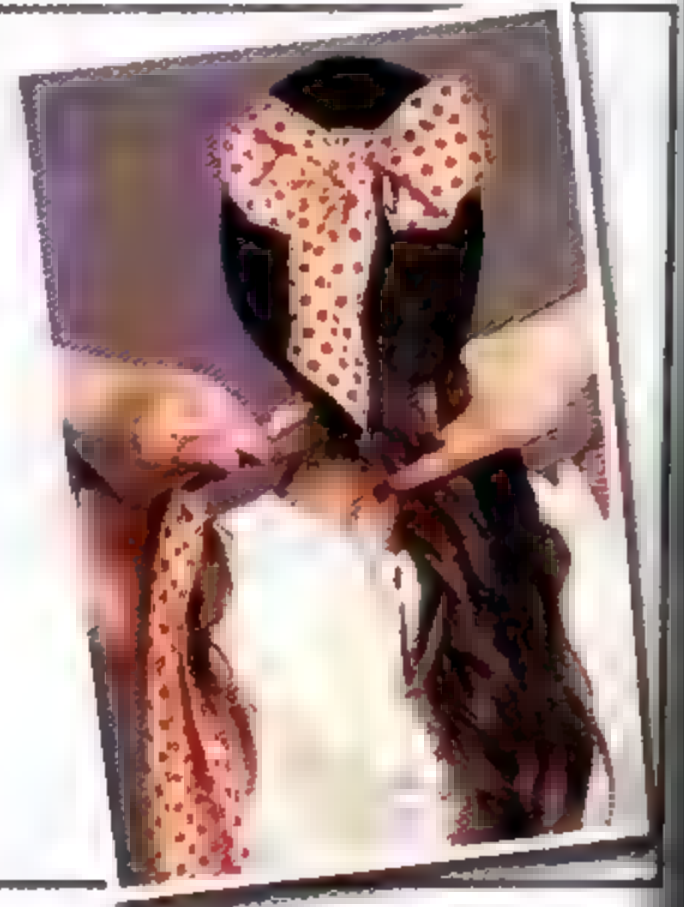
• بالوں کو فیشن ٹکڑ کی مدد سے ڈائی بھی کیا جاتا ہے۔ Blond قدرے سنہری، Burgundy سرخ میرون زردی مائل سنہری اور سیاہ بال پسند کئے جاتے ہیں۔ ان بالوں کا ٹیکسچر ڈائی کرنے کے بعد اپنی اصل شکل یا روشنی سے

محروم ہو جاتا ہے۔ ان کی ہیر اسٹائٹنگ کے لئے یوں کیجئے کہ کسی بھی اسٹائل کو اپنانے سے قبل بالوں کو دھو لیں اور بالوں ڈرائی کر لیں۔ قدرتی سیاہ یا پگھلے سیاہ بالوں میں چمک دور سے نظر آتی ہے لیکن اگر آپ بالوں کو براؤن کر دیا کے کوئی اسٹائل دینا چاہتی ہیں تو بیرم وغیرہ ضرور لگائیں اور پروٹین ٹریٹمنٹ کو اپنے لئے لازم سمجھئے تاکہ آپ کے بال دیکھنے اور چھونے سے سولے، سخت اور بد نما یا بد وضع نہ لگیں۔

ذیل میں ہم دو مختلف ہیر اسٹائل کی تفصیل درج کر رہے ہیں تاکہ آپ کے لئے کسی قریب میں منفرد خصوصیت میں داخل کر جانا آسان ہو جائے۔

اسکارف بریڈ

سادہ سی پٹیا کے ساتھ اسکارف ہاندھنے کے کی اعداد ہو سکتے ہیں۔ بالوں کو آدھا کر کے ہیر بنوں کی مدد سے ایک ساتھ کر لیں پھر ان اسٹیل کے ہونے بالوں میں ہیر اسکارف لپیٹ لیں یہ ہیر اسٹائل پاکستانی بچیوں کے ساتھ ساتھ بڑی عمر کی خواتین میں بھی برا نہیں لگتا۔ اسکارف کا میٹریل پگھلے اور مدھم رنگوں سے لے کر کھلے ہوئے شوار رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ آپ اپنی شخصیت اور پسند کے حساب سے میٹریل کا انتخاب کر سکتی ہیں۔



کلاسک سوئس

پولی ہاندھ کر بالوں کے 3 حصے کئے جاتے ہیں اور پھر انہیں مل دے کر 3 بن بنائیں۔ سادہ یا کسی بھی رنگی پٹیا سے یا گاؤں کے اسٹائل کے کپڑوں کے ساتھ کلاسک سوئس بھلا لگتا ہے۔

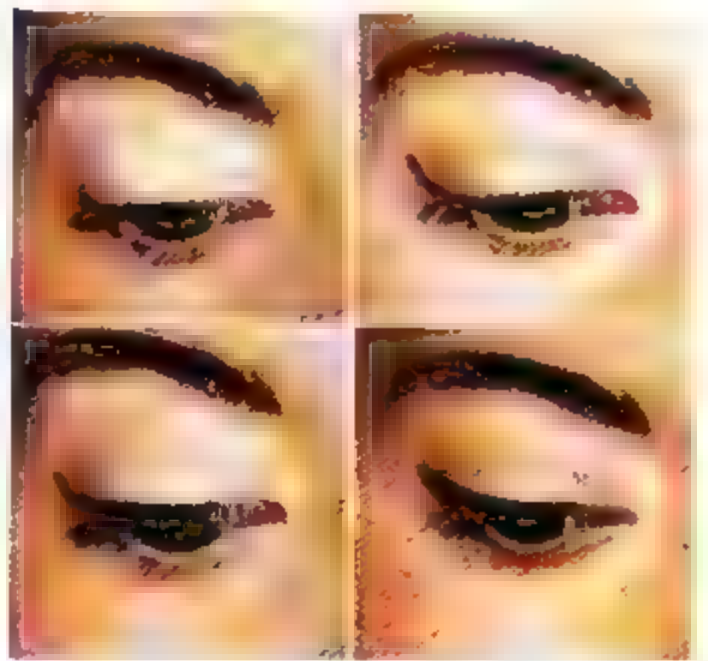
آئیے کیٹ آئیز بناتے ہیں

کیٹ آئی لائزر... خوبصورتی کا انوکھا تاثر

آئی لائزر ان دونوں فیشن میں ہے اور کیٹ آئی لائزر ایک اسٹائل ہے جو خواتین میں مقبول نظر آتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی آنکھوں پر چلتا ہے۔ آنکھوں کی خوبصورتی کو انوکھا تاثر دیتا ہے خواہ آپ کا ہاتھی میک اپ سادہ سا ہی کیوں نہ ہو۔

Cat Eyes یعنی بلی نما آنکھیں بنانے کے لئے آپ کا جل، بلیک ٹیل یا جل آئی لائزر استعمال کر سکتی ہیں۔ بھرے کر جل ہی استعمال کریں۔ یہ چار مرحلوں میں آسانی سے لگتا ہے۔ ویل میں ہم اسے لگانے کا طریقہ بتا رہے ہیں جس کی مدد سے آپ اپنی آنکھوں کو بخوبی یہ پرکشش انداز دے سکتی ہیں۔ تھوڑی سی پریکٹس کے بعد آپ بھی غلاست کے ساتھ کیٹ آئی لائزر لگانا سیکھ سکتی ہیں۔

1- برس پر آئی لائزر لگائیں اور آنکھ کی بیرونی کنارے پر آئی لائزر کا شلٹ لٹا کر وہ یا پتھر نما اسٹائل بنانے کے لئے قدرے ترجیحی ایک



لائن بنائیں۔ اسے Wing Line کہا جاتا ہے اس لائن کی لمبائی آپ اپنی مرضی کے مطابق کر سکتی ہیں اور اس کا زاویہ بھی اپنی پسند کے لحاظ سے کم تر چھ یا زیادہ تر چھارہ کر سکتی ہیں۔

2- دنگ لائن بنانے کے بعد اسی لائن کو پیچے لے کر اوپر والی پلکوں کے ساتھ ساتھ واپس لائیں۔ اس طرح آنکھ کے بیرونی کنارے پر ایک شلٹ بن جائے گا۔ اگر آپ سوچا کہ لائزر لگانا چاہیں تو یہ شلٹ بڑا رکھیں اور آئی لائزر کا تاثر بکایا دم رکھنا چاہیں تو آنکھ کے بیرونی گوشے پر چھوٹا شلٹ بنائیں۔

3- لائزر کی اوپر والی لائن کو پیچے لے کر آگے بڑھ جائے ہوئے پلکوں کے ساتھ اس طرح لائن بنائیں کہ پوری آنکھ کو گھرا جائے اور اس لائن کا زاویہ اور موٹائی بھی اپنی پسند کے مطابق رکھ سکتی ہیں یعنی لائن موٹی ہو یا ہار یک ہے آپ کی صوابدہ پر منحصر ہے۔ دونوں انداز بھلے لگتے ہیں۔

4- آخر میں اس دنگل اسٹائل کو مکمل کرتے ہوئے خالی شلٹ کے اندر آئی لائزر بھریں اور پلکوں پر کسی ایسے سے یعنی مستحکم کھنی کا پلایا ہوا مسکارا لگائیں۔ اس کے دو یا تین کوٹ بھی اچھے لگتے ہیں۔



بچہ سادہ کیٹوس ہے تخیل کی آبیاری تو میڈی کریں گے

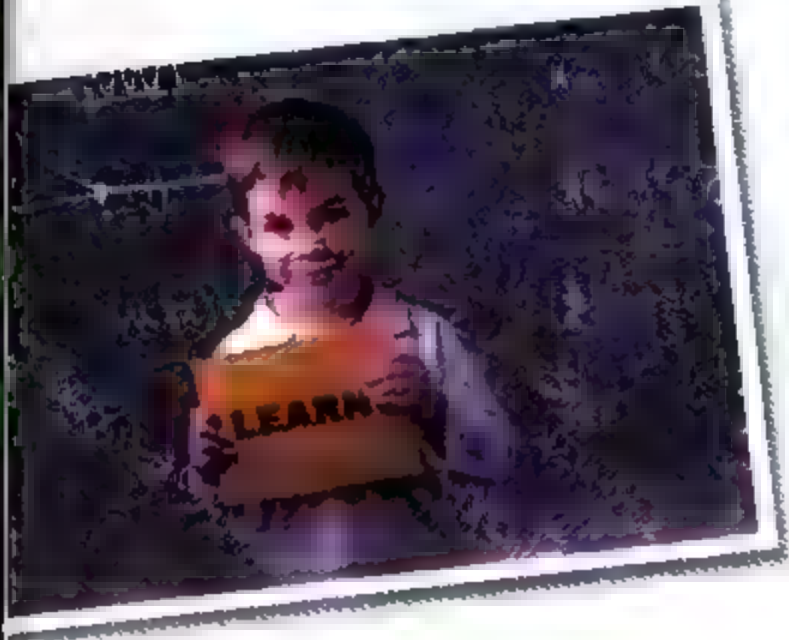
بچے کی شخصیت سادہ کیٹوس کی مانند ہے اس کی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھانا والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اکثر والدین بچوں کی حیاتیاتی ضرورتیں مثلاً کھانا پینا پرنا اور صحت اور آرام کا خیال رکھتے ہیں مگر اپنے بچے کی تخلیقی صلاحیتوں سے واقف نہیں ہوتے وہ اپنی مرضی و فضا کے مطابق بچوں کو پروان چڑھانا چاہتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ بچے کے ذریعے دراصل والدین اپنی ادھوری اور آسودہ خواہشوں کی تکمیل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ نے بہت مرتبہ سنا ہوگا باپ کہتا ہے میں ڈاکٹر نہیں بن سکا بچے کو ضرور بناؤں گا۔ اسی طرح ماں بھی سوچتی ہیں جبکہ بچے کی ذاتی استعداد، تخلیقی صلاحیتیں اور نفسیاتی ضرورتیں کچھ اور بھی چاہتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ چار بچوں کو یکساں تعلیم فراہم کی جاتی ہے مگر ہر کوئی امتیازی حیثیت سے کامیابی حاصل کر لے یہ ضروری تو نہیں اور اس لئے ہوتا ہے کیونکہ قدرت نے ہر بچے کی شخصیت کو انفرادیت عطا کی ہے۔ والدین کا فریضہ یہ ہے کہ بچوں کی ہدایت و شناخت کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھیں تاکہ ہر بچے کی انفرادی تخلیقی صلاحیتوں میں گھسار آ سکے۔

بھی ہوں اور ان تصاویر کو بھی ہر بچہ بہت عزیز رکھتا ہے۔ چھوٹا بچہ ان کی مدد لیتا چاہیں تو ذاتی کپیٹر یا لپ ٹاپ پر بچے کو ایسی سرگرمیوں میں شریک کیا جاسکتا ہے۔ کوشش کیجئے کہ کم عمری ہی میں بچے کا اپنی کتابوں، کاپیوں سے رشتہ استوار ہو جائے۔

دیکھ کر حیرت ہے۔ بچے کے لئے برقی چیز مختلف اور پرکشش ہو سکتی ہے۔ کارٹون دیکھتے وقت بچے کی شکل دیکھا کیجئے کتنا تجسس نظر آتا ہے وہ کہ آگے کیا ہونے والا ہے۔ اسی طرح دوسرے کاموں میں بھی دیکھیں اس میں تجسس کے جذبے کو تقویت دیتی ہے۔ اسی لئے والدین کا فریضہ ہے کہ ان نازک تخیلاتی صلاحیتوں کو پختہ کاموں میں دیں۔

کارٹون فلمیں کریں لائق میں اضافہ

بچوں کی سوچ میں گہرائی اور صلاحیتوں میں گھسار کے لئے میڈیا کا کردار بھی قابل غور ہے۔ آج کل ایسی میڈیا فلموں کا زمانہ ہے۔ سال بھر میں چار میڈیا ایسی فلمیں آ جاتی ہیں جن میں کاکس کے کرداروں پر مشتمل ویڈیو کاپیاں ہوتی ہیں اور جو محشر کی اقدار کو فروغ دینے اور اخلاقی تربیت کے خیال کو مد نظر رکھ کر بنائی جاتی ہیں۔ یو ٹیوب اور امریکہ میں سینما کی نئی تکنیک 3D کے بعد SD بھی متعارف ہو چکی ہے۔ آپ کے شہر میں ایسی کوئی مووی گالری تو بچوں کو ضرور دکھائیں۔ ایک تو بچوں کے انگریزی زبان کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوگا دوسرے رنگوں اور اشکال کو دیکھنے میں مدد دیتی ہے۔ بچے کی تخلیقی اہلیت استوار ہوتی ہے اور مشاہدے سے سمجھت بھی بڑھے گی۔ ماہرین نفسیات بچے کے تخیل کی آبیاری کے لئے والدین کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ بچے خود تو سادہ کیٹوس ہوتے ہیں۔ خوشگوار گریڈ ماحول، نئی چیزیں جاننے کا دھول، تجسس اور قوت مشاہدہ یہ سب عناصر مل کر بچے کی شخصیت کو مکمل کرتے ہیں مگر اس کے لئے ضروری ہے کہ ہم خوف، تنہائی اور ذہنی دباؤ کو ختم کر دیں صرف محبت، مافی، نفسیاتی اور تخیلاتی صلاحیتوں کو پختہ کاموں میں دیا کرتی ہے۔



جوڑ توڑ کے مکمل عمدہ ذہنی سرگرمی

چھوٹی عمر کے بچوں کے لئے یہ مکمل خصوصی دلچسپی کا باعث ہوتا ہے۔ اس مکمل کے ذریعے بچے کو رنگوں اور شکلوں کی پہچان کرائی جاتی ہے۔ اس مکمل میں استعمال ہونے والے بلاکس سے کوئی لفظ، تصویر یا شکل بچے خود بناتے ہیں اس طرح اشکال کا باہمی فرق واضح ہوتا ہے اور بچے اپنے ذہن میں موجود تخیلاتی تصویر کو حقیقی شکل دینے کی جستجو کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات اس مکمل کو بچوں کی ذہنی اور تخیلاتی صلاحیتوں میں اضافے کے لئے اہم قرار دیتے ہیں۔

نئے پکاسو کی حوصلہ افزائی ضروری ہے

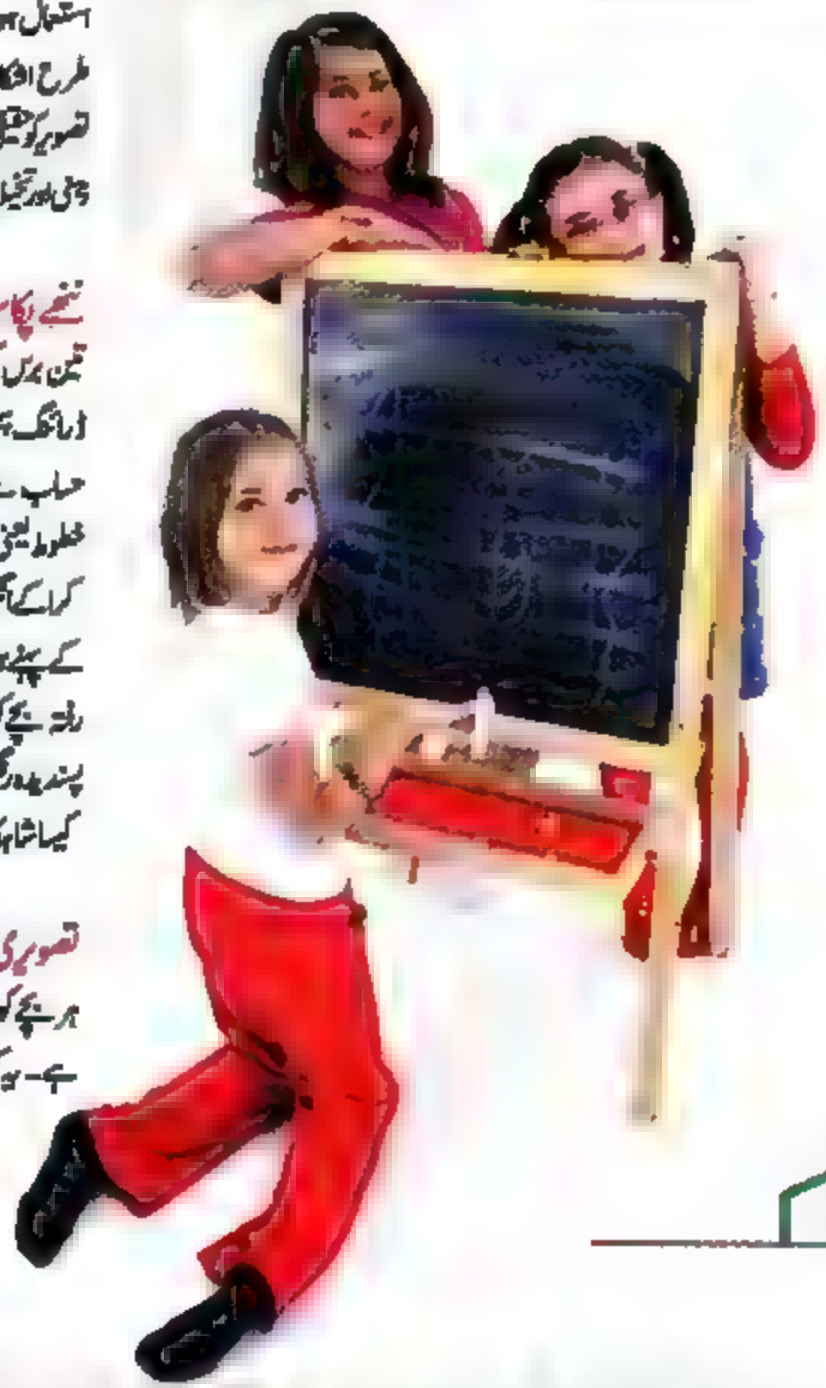
تین برس کی عمر سے بچے میں آرٹ اور رنگوں کا شغور بیدار ہو جاتا ہے۔ وہ ڈرائنگ پیپروں سے کھیلتے ہیں آدھی ترچھی کپڑیں اور پائٹی سیدی چٹکیں، اپنے حساب سے کارٹون کردار، جانور اور پھول بناتے ہیں جبکہ وہ صرف سادہ خطوط یعنی کپڑیں ہوتی ہیں۔ آپ انہیں 12 پیپروں کے رنگوں کی شناخت کرائے انگریزی اور اردو میں رنگوں کے نام یاد کروائیے مگر ان سے پوچھئے آپ کے پسندیدہ کپڑوں کا رنگ کونسا ہے؟ کیا ان میں سرخ رنگ ہے یا انہیں؟ رفتہ رفتہ بچے کو رنگوں کی شناخت کرنا آ جاتی ہے۔ تخیلاتی رجحان کا اندازہ اس کے پسندیدہ رنگوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ روزانہ کیجئے کہ نئے پکاسو یا نیگل انجیلو نے کیسا شاہکار تیار کیا ہے کچھ پیرئیں گے آپ کا بچہ کل کا نامور مصور ہو جائے۔

تصویری کتب اور رنگین چاک

ہر بچے کو اپنی رنگین تصاویر والی کتابوں اور رنگین چاکوں سے اہمیت ہوتی ہے۔ یہ کتابیں جن میں پھولوں، جانوروں، پھاڑوں، دریاؤں کی کہانیاں

تخیل کا کردار تجسس کی علامت

بچے کی شخصیت سازی میں تخیلاتی صلاحیت کی بنیادی اہمیت ہے یعنی ایسا ماحول اور اشیاء اسے مہیا کی جائیں جو بچے کی تخلیقی سوچ کی آبیاری کرے، بچوں کو نئی چیزیں دیکھنے کو ملیں کیونکہ اس کا تجسس ہی اس کی ذاتی صحت کی



خدا آپ کا حامی و ناصر ہو یہ دعا ہے کہ ہمارے بچے بھی محفوظ رہیں



کس اور نو عمر بچوں کی خبریں ہر ذی شعور اور حساس فرد کو لڑا کے رکھ دیتی ہیں اور پچھلے کچھ عرصے سے ایسی دلغراں خبریں زیادہ ہی سننے میں آرہی ہیں۔ اس مضمون میں ہم نے کوشش کی ہے کہ والدین کو چند انداز دیں تاکہ ان کے مصوم سے بھول ان کے گلشن میں خوشیاں نکھرتے رہیں۔

جگہ ہے، اس کے گھر میں بھولا ہے یا کھلنے زیادہ ہیں یا وہاں کھیل اور DVD سے محفوظ ہونے کی مکمل آزادی ہے؟ یاد ہاں کھانا پینا کھلا ہے۔ جوں جوں بچوں میں بھلائی کی عمر آتی ہے وہ دوسروں کے ماحول اور مالی حالت کا تقابلی جائزہ لینے لگتے ہیں۔ اگر کسی سب سے اپنا گھر یا ماحول کمتر محسوس ہو تو ایسے بچے باقی ہو سکتے ہیں۔ اپنے گھر کو ندرت سے دیکھنے لگتے ہیں۔ اس طرح ان کی ذہنی اور جسمانی صحت بگڑنے لگتی ہے۔ بچوں کو اگر گھر میں معقول معروفت مل جائے تو وہ باہر نکلنے یا رشتہ داروں سے مقابلہ کرنے میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ اگر والدین بچوں کے ذہن میں یہ بٹھا دیں کہ امیر رشتے داروں سے ملنا ملنا ٹھیک نہیں ہوتا تو بچے اس رائے کو رد کر دیتے ہیں۔ آپ کیوں نہیں اپنے وسائل میں اضافہ کر کے بچوں کو پکساں نہ سہی مگر بھڑکائی مہیا کرتے۔ انہوں اس بات کا ہے کہ والدین کی اکثریت اپنے بچوں کی تعداد میں اضافہ کرنے پر یقین رکھتی ہے مگر ہر بچے کی فطری، جذباتی، جسمانی، روحانی اور کھیل کود کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہیں کر پاتی اسی لئے بچے سوشل میف ورک یا گھر سے باہر جانے، نوڈ کوڈس میں بیٹھنے، طرح طرح کے دوست بنانے کو اپنی ضرورت سمجھنے لگے ہیں۔ چھوٹی سی فطری، ہدی یا برائی انسان کو بڑے جرائم کی طرف لے جاسکتی ہے۔

نہیں آج میں لڑکوں کو گھر کا پابند نہیں بنایا جاسکتا وہ ویڈیو گیمز کے علاوہ اسٹور کرکلیوں، جم اور دیگر مقامات پر جانا چاہیں گے اگر آپ نے اولاد کی تربیت میں اخلاقیات کا درس شامل رکھا ہے تو گھر سے زیادہ ان سے ذہنی رفاقت قائم کریں رفاقت یعنی دوستی ایسا تعلق خاطر ہے جس میں سچائی اور خلوص نیت اولین شرط ہے۔ کوئی طریق کسی سے بھول نہ بولے، جہل سب سے کٹ کر پلنے والی نسل اخلاقی گراؤ کا شکار ہو سکتی ہے۔ ہمیں اپنے بچوں کو ہر قسم کی بد اخلاقی اور آفات سے محفوظ رکھنا ہے۔ جب ہی تو ہم کہتے ہیں خدا آپ کا حامی و ناصر ہو۔

• بچے کی اپنی عمر سے بڑے کسی بھی شخص یا لڑکے سے دوستی نہ ہونے دیں اگر ہو جائے تو کڑی نگرانی بھی کریں جب تک کہ آپ مطمئن نہ ہوں۔

• اگر بچہ دوسرے جاتا ہے تو اسے ہدایت کریں کہ تنہا کسی کمرے میں نہیں جانا ہے نہ بڑے کی خصوصیات جگہ ہی پر ہجوم میں بیٹھیں۔ سبق لیں اور وہیں نہ رہتے رہیں۔ پھٹی کے بعد دیر تک وہاں نہ رکھیں۔ مدرس کے اصرار پر بھی نہیں۔

• اپنے استاد کی جسمانی خدمت نہیں کرنی مثلاً پیر دھانا، ناخن دھانا یا سر میں تیل لگانا۔

• مائیں بچوں کو مار کھٹ پیچھے وقت سوچ بچار کر کے ایک ہی وقت منگوانے والے سامان کی فہرست بنائیں۔ بار بار بچوں کو بازار نہ بھیجا جائے۔ جتنی مرتبہ آپ بچے کو باہر بھیجیں گی فیر حریق صورتحال کا خطرہ بھی اتنا ہی بڑھتا جائے گا۔ اگر سڑک کر اس کر کے دور جانا پڑے تو بچوں کے لئے خطرہ بڑھ جاتا ہے بھڑکے کہ انہیں دور نہ بھیجا جائے۔

• بچے کو آیت انگریزی اور چاروں قل پڑھنے کی تاکید کیجئے اور بچے کی والدہ کی وقت کا اندازہ بھی کریں۔ دیر ہو جائے تو آپ خود پیچھے جائیے تاکہ تاخیر کا سبب معلوم ہو۔

• جس دکاندار پر اعتماد ہو یا جہاں زیادہ بھیلر نہ ہو وہیں بچے کو بھیجیں۔ مغرب ہونے کے بعد یا گرمیوں کی سسٹان دو پہر میں کبھی کسی بچے کو تنہا باہر نہ جانے دیں۔

• پارک یا گراؤڈ اگر گھر سے فاصلے پر ہیں تو آپ بھی واک کا پروگرام بنائیے۔ ایک دوسرے کے ساتھ چلنے اور محفوظ رہنے۔ اس طرح دونوں کو محفوظ ملتا ہے۔ مغرب سے پہلے بچے گھریں میں رہیں تو اچھا ہے۔

• اگر بچہ کسی ایک عزیز یا دوست کے گھر بار بار جانا چاہتا ہے تو معلوم کیجئے کہ اس کے لئے وہاں کیا کشش ہے؟ کیا وہاں کھیلنے کے لئے مکمل

ہمارے بچے روزانہ اسکول جاتے ہیں پھر سہن یا دوسرے یا پھر قاری صاحب گھر پر آتے ہیں۔ کسی کو چنگ یا ٹنڈن سنٹر بھی جاتے ہیں۔ بازار سے خریداری میں بھی ماؤں اور بہنوں کی مدد کرتے ہیں۔ دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنے ملاتے ہیں اور لڑکے پارک یا گراؤڈ میں کھیلنے کے لئے بھی جاتے ہیں۔

• اسکول اور دین والے ذرائع دوسرے مسلسل رابطے میں رہیں۔ کراچی کے کچھ قلمی کالجوں میں حاضری لگاتے ہی والدین کو ایس ایم ایس کیا جاتا ہے کہ آپ کا بچہ اسکول پہنچ چکا ہے اسی طرح پھٹی ہونے پر بھی اطلاع کی جاتی ہے مگر ہر اسکول کالج میں ایسا منظم طریقہ کار نہیں ہے اگر تدریسی انتظامیہ یہ سادگی خدمت شروع کر سکے تو قلمی نسل میں نظم و ضبط، اقدار کی پاسداری اور تعلیم کا شوق پیدا ہو سکتا ہے۔

• بھولی بچوں کو کبھی اکٹھے دین میں نہ جانے دیا جائے اور واپسی پر بھی اس کا خیال رکھا جائے کہ تمام دین والے برے نہیں ہوتے مگر احتیاط ضروری ہے۔ گھر اور اسکول اور پھر گھر جانے کے روٹ کا بچوں کو پتا نہیں تو آپ بتائیے تاکہ جب گاڑی انہماں راستے پر مڑے یا کوئی خطرہ محسوس ہو تو بچہ مدد کے لئے پکار سکے۔

• بچے کے خاص دوستوں، اساتذہ، قاری صاحب کے بارے میں آپ کو معلومات ہونا ضروری ہیں دماغ ہی میں نہیں بلکہ ڈائری میں ان کے فون نمبر اور سچے و پیرہ درج ہوں اور یہ ڈائری سب کی دھڑ میں ہو۔

• ہر گھر میں امیر جنسی فون نمبر لٹائیاں طور پر کسی جگہ رکھے رہنے چاہئیں اور ہر امیری کلاس کے بچوں کو بھی ان نمبروں کی پہچان کرا دیجئے مثلاً فوری مددگار پولیس، ایڈمی یا بھیا امیر جنسی، ایڈمیٹس، فائر بریگیڈ وغیرہ وغیرہ جو فوری دستیاب ہو سکیں۔

• بچوں کو صرف انہی دوستوں کے گھر بھیجئے جن کے والدین اور بچے سے آپ بھی واقف ہوں۔



بچوں کی دلفریب تفریح گاہیں

کہاں گھومنے جانا ہے

ورغشاں قاروقی

بچپن کی یادیں ہمیں ذہن سے محو نہیں ہوتی یہ اور بات ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کچھ نقوش و مندا جاتے ہیں۔ پاکستان میں بچوں کے لئے سیرگاہوں کی کمی نہیں ہے بس تھوڑی سی انتظامی گڑبگڑ دور کر لی جائے تو یہی جگہیں پر لطف تفریحات کا مرکز بن جائیں۔ اس کے باوجود ہم نے پیارے بچوں کے لئے کچھ جگہیں تلاش کی ہیں جہاں وہ چٹھیلوں میں سیر کرنے جاسکتے ہیں۔



سندھ پارک لاہور



سندھ پارک فیصل آباد

جھیلیں بنائی گئی ہیں جہاں آپ موٹر والی بوٹ کے علاوہ چھوٹے سے چلنے والی سادہ کشتی میں بھی سیر کر سکتے ہیں۔ چڑیا گھر کی سیر کریں تو بچوں کی دوستی مور سے بھی ہو جاتی اور بلیوں سے بھی اس کے علاوہ بھی یہاں کئی نایاب پرندے موجود ہیں جن کے رنگوں اور بولیوں کی دھن میں وقت کب گزرتا ہے پتا ہی نہیں چلتا۔

• یوں تو لاہور اور فیصل آباد کے علاوہ رجم یارخان تک فاسٹ فوڈز کے چین قائم ہو چکے ہیں مگر ان کے پٹے پر یا میں کوئی ندرت یا نایاب تو رہا نہیں ویسے بچے وہاں بھی کھانے پینے سے پہلے کھیل کود کر لیتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کی سائگر ہیں یہاں مڑکی جاتی ہیں۔ بچوں کے گفٹ، ٹیک، کمپیوٹر کی گفٹس اور تصاویر بنانے کی ذمہ داری بھی انتظامیہ بخوشی قبول کرتی ہے۔

• Play Planet گلوبل VIII ہور میں ایک صاف ستھری اور خوبصورت

کیا خیال ہے سب سے پہلے وہاں پلیس جہاں راوی بہتا ہے۔ من موچوں کی مرز میں لاہور آپ ایک ترقی یافتہ شہر کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ کبھی ہمارے بچے چھین چسپائی، کھوکھو، ری کوڈنا اور سادہ چھوٹے بھول کر خوش رہتے تھے اب نیا دور روا جی تفریحات سے آگے بڑھ رہا ہے۔ بچے اب بھی یہ کھیل کھیلتے ہیں مگر جب کچھ بھی کرنے کو نہ رہے مثلاً ویڈیو گیمز، پلے اسٹیشن، کارٹون فلمز اور 3D سینما اور یہ جدید تفریحات اس قدر پرکشش ہیں کہ جی چاہتا ہے بچوں کے ساتھ بچہ ہی بن جائیں۔

• لاہور میں Sindbad Joyland اور سٹاری پارک کے علاوہ جلو پارک ٹکشن اقبال پارک اور چڑیا گھر سیر کرنے کی خوبصورت جگہیں ہیں۔ اول الذکر یعنی Sindbad Joyland میں لوکن اور سکے ڈالنے والی رائڈز موجود ہیں۔ جانوروں، پھولوں اور لکھن کارٹون کیریئٹری کی شکلوں والے یہ رائڈز بچوں کی توجہ اپنی جانب مبذول کر لیتے ہیں۔ پارکوں میں مصنوعی

دیکھنے اور کھیلنے کو بہت کچھ ہے مثلاً گیمز اور رائڈز مگر 3D سے 5D تک کے سینما ہاؤسز، کھلونوں کی دکانیں اور ریسٹورانٹ بھی۔

کراچی میں پاکستان کی تفریح گاہیں۔

• کراچی کی خوش نصیبی یہ ہے کہ پھر ہائی وے اور پھیل ہائی وے کے قریب جواریں وائر پارکس کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ یہاں آپ کو گھوڑے اور اونٹ کی سواری کے ساتھ ساتھ وائر رائڈز، پارکس، ریسٹورانٹس، سفاری، سونگ پول وغیرہ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔

• کراچی کا چڑیا گھر تھیم پارک سے پہلے کا تھیم پارک ہے جن میں تھیم پارک، ہوتا رہا ہے۔ کبھی یہاں بھی مصنوعی جھیل ہوتی تھی اور جس کا پانی بھی شفاف اور رنگوں ہوتا تھا اور بہت حد تک یہ علاقہ پر فضا تھا اب شہر پر دھواں اور ماحولیاتی آلودگی کا پیرا ہے اس کے باوجود ہر قسم کے پھول، پتے، چڑیا، شیر، چیتے، ببر شیر، لومڑی، گھری، طوطے اور موش کے ساتھ ساتھ کھجور، بھٹی کی وجہ حاصل کر سکتے ہیں۔ بچے کھجور سے بھی بہت لطف اٹھاتے ہیں مگر یہ بڑے کھجورے مثلاً دندہ کی انٹیں سرکتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ جھیل گھر میں لطف تمام کی چھٹیاں اور دیگر سہولتیں حیوانات دیکھے جاسکتے ہیں۔ بجلی سے چلنے والے بھولے کوکے پرانے لگتے ہیں مگر کچھ حالت میں ہیں اور سچ قطار لگا کراچی ہائی وے کے منظر دکھائی دیتے ہیں۔

• بل پارک بھی کراچی کا قدیم تفریح پارک ہے جو کئی ایکڑ رقبے پر مشتمل ہے۔ یہاں بھی سہ ہاؤس، جھیل، چھوٹی مشینری سے چلنے والے بھولے بھولے ہیں۔

• ڈالمن مال کی انتظامیہ نے طارق روڈ اور کلفٹن یعنی ڈسٹرکٹ ایسٹ اور ساؤتھ میں پرکشش تفریح گاہ قائم کی ہے یہاں خواہ مخواہ مردوں اور بچوں کے لمبوسات، جوتوں اور جیولری کی دکانوں کے علاوہ تمام قابل ذکر فوڈ جھونے اپنے اپنے آؤٹ لٹس بنا رکھے ہیں جہاں سے لذت کام و دھن کے سلسلے بھی جاری رہتے ہیں۔ نوکن والے بھولوں کے ساتھ انسانی انیمیشن بھی حمارا کراچی جاتی ہے یہاں بھی بچے کھانے پینے سے زیادہ بچے امیر یا میں دیکھنا لیتے ہیں اور کسی بچے کا گھر لوٹنے کوئی نہیں چاہتا۔

• الدین اور سندھ کا ذکر کے بغیر کراچی کی تفریحات مکمل نہیں ہوتیں۔ یہ چھٹیاں کلفٹن کے بعد گلشن اقبال کراچی میں تھیں ہوتی تھیں۔ بھولوں کی تعداد پچھوڑے ہوئے کے سبب کم ہوتی ہے تاہم ایک ایڈرل چھوٹے چھوٹے کھیل گاہ ہیں۔



سفاری پارک، کراچی



تفریح گاہ ہے جہاں گیمز اور رائڈز کے علاوہ 5D سینما کی اضافی سہولت قیمت زدہ کرتی ہے۔ یہاں صاحب ثروت گھرانے اپنے بچوں کی سائبر ہیں بھی مٹاتے ہیں اور انتظامیہ کسی قسم کو لے کر شادمان پارٹی منعقد کرتی ہے۔ بچے عام دلوں میں بھی یہاں آنا پسند کرتے ہیں مگر یہ بھراؤنہ کھانے کا وقت پارٹی کرنے کے لئے طے کیا گیا ہے۔ اور ایک ایڈرل پر یہ بیرونی گاہر خاص دھام کے لئے دیوان عام کی طرح دستیاب ہوتی ہے۔

• بیڑاؤہ جھیل نے بچوں کے لئے کئی گھر قائم کیا ہے جہاں آپ چھٹی کے روز قدیم اور جدید میکانیکی گمل کے ساتھ کئی شوقیہ کھیل سکتے ہیں۔

نئی اسلام آباد

The Centaurus Mall کی چچی منزل پر قائم اس نئی نئی میں

بین الاقوامی سیر گاہیں

یہاں ایڈوڈ ٹاؤن ٹاؤن Mickey's Toon Town اور Critter Country کے علاوہ Fantasy Land اور Tomorrow Land دیکھنے کی چیزیں ہیں یہاں آپ کو Goofy، Winnie the Pooh کا گھر اور Cartoon Spin آس پاس چہتے چاہتے نظر آئیں گے آپ جہاں جہاں سے ہاتھ ملائیں تصویر کھینچا نہیں پاؤ گے یہاں لیں۔ دور دور کی پر لطف تفریحات اور کشش کا یہ سامان تو اپنی جگہ مگر سب سیرین دیکھیں تو کیا دیکھا۔ شیشی رانی کا قدیم ترین امریکی تصویر یعنی ہاؤس لہرا کر گھرے سندھ کی جھیل ٹولنے آگے بڑھنے کا یہ منظر خاص دل موہ لینے والا ہوتا ہے جو بڑوں سے بچوں تک کو پسند آتا۔

• ڈزنی لینڈ پارک کیلئے فورہا امریکا کا دلچسپ ٹھکانہ تفریحی پارک ہے جسے والد ڈزنی اور ریچرڈ کے ذریعہ اتمام قیام کیا گیا تھا۔ یہ 17 جولائی 1955ء میں ٹیلی ویژن پروگرام کے ذریعے دنیا بھر میں حمارا کرا گیا جس کے بعد ٹیکس ایک برس کے تجرباتی دور کی تکمیل ہوتے ہی 18 جولائی 1956ء میں اسے عوام کے لئے کھولا گیا تھا۔ جب سے اب تک ہانگ کانگ، ملائیشیا اور دیگر جگہوں پر بھی ڈزنی لینڈ پارک بنے۔ یہ تمام کے تمام قیام پارک (مسعودیاتی و تفریحی مقامات) کہلاتے ہیں والد ڈزنی نے اپنی گرائی میں مکمل کردیا ہیں وہی اس کے براہ و جھیل کا رہے۔



Play Planet لاہور میں

بچوں کی ہانگ کلاس کا ایک منظر



”روشن پہلو پر رکھتی ہوں نظر“

خوب رواد کارہ اور ماڈل مہرین راجیل سے ملنے

اداکارہ اور ماڈل مہرین راجیل اب کسی تعارف کی حاجت نہیں۔ بہت کم عمری میں اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوانے والی یہ اداکارہ ٹیلی ویژن انڈسٹری کی صف اول کی نوجوان اداکاراؤں میں شامل ہے۔ وہ جو کہتے ہیں کہ پھلی کے بچے کو کوئی حیرنا نہیں سکھاتا تو مہرین پر بھی بات کیجنا بہت ہوئی۔ وہ اداکارہ کسی راجیل کی صاحبزادی ہیں۔ سبکی نے پی ٹی وی کے اچھے دور میں کئی معروف سیریلز میں نمایاں کردار ادا کئے تھے۔ اس طرح مہرین صرف 15 برس کی عمر میں شو بزم میں آئیں اور اب جانی بچانی ہستی ہیں۔ ایک مختصری نشست میں مہرین سے چند باتیں ہوئیں جو ان صفحات پر شائع کی جا رہی ہیں گو کہ ان کا کہنا تھا کہ ”روایتی سوال نہ کریں“ مگر پھر خود ہی کہہ دیا کہ ”یہ تو ممکن نہیں ہوگا چلنے پوچھنے کیا پوچھتی ہیں۔“

سے فائدہ حاصل کر لیتے ہیں مثلاً میڈیا میں شہرت اور ٹیک نامی وغیرہ اگر اصل چیز سمجھو اداکاری ہی ہے۔“

”آپ کے نزدیک سن کا معیار کیا ہے؟“

”یہ دارا تانا مشکل ہے کیونکہ اصل سن وہ ہے جو چھپا ہوا ہے چہرہ خوبصورت بنانا تو اب آسان سے آسان تر ہوتا جا رہا ہے مگر سیرت کی خوبصورتی وہ ہے جسے کوئی بنا نہیں سکتا یہ قدرتی اور تربیت کے ساتھ ابھرتی ہے۔ آپ کے رویوں اور اخلاق برسنے کے انداز سے ظاہر ہو جاتا ہے کہ آپ کتنے خوبصورت یا بد صورت ہیں منہ سے ہر بات نہیں کی جاتی۔ ہائی رہ گیا سوال گرونگ کا تو ہم ماڈل اپنی ذائقہ، ورزش اور کام کے ساتھ ساتھ آرام کا بے حد خیال رکھتے ہیں۔ شخصیت کو نکھار دینے کے لئے کاسٹیکس کا سہارا تو لینا ہی پڑتا ہے۔ آج کل تو فوٹو شاپ پر چہرے کو خوبصورت بنایا جاتا ہے مگر سیرت اچھی کرنے کے لئے کوئی تکنیک نہیں آئی۔“

”آپ کا کیا ارادہ ہے بھارت جانے کا؟“

”ابھی کچھ کام بائپ لائن میں ہیں شاید آٹراکھی ہوئی اور شرائط ملے جائیں تو... فی الحال تانا قلم از وقت ہی ہے۔“

بھی پہلے پھولے گی کیونکہ ہمارے ڈیزائنرز کے کاموں کو ہا ہر کی دنیا میں پذیرائی ملنا شروع ہوئی ہے۔ ہمارا کپڑا ابھرتا اور معیاری ہے۔ بھارت اس شعبے میں بہت پیچھے ہے۔ کشیدہ کاری میں ہم ذرخیز ورور رکھتے ہیں۔ بھارت صرف کنگ اور ڈیزائننگ میں بھر ہے۔ پھر کسی احساس کمتری کے میں وثوق سے کہہ سکتی ہوں کہ پاکستانی کارنگروں سے مقابلہ جیتنا آسان نہیں۔ ہاں ان کے ہاں فلم کے میدان میں بہت جدتیں ہیں جس سے مقابلہ کرنا آسان نہیں ہم ہر بار اچھا کام بھی کریں تو دنیا اگلی بار ہمیں سنے مرے سے خود کو ثابت کرنے کا فیصلہ دیتی ہے۔ اس لئے ہمیں تھوڑا سا کام اپنی عزت قس کو منوانے کے لئے بھی کرنا چاہئے جیسے دوسروں کی طرف دیکھنے کے اگر اپنی صلاحیتوں کی قدر کریں تو ہم اتنے بھی برے نہیں، جتنا ہمیں کہا اور سمجھا جاتا ہے۔ میں بھی اسی انداز میں کام کر رہی ہوں اور مجھے اس بات پر فخر ہے کیونکہ میں چیزوں کا مثبت رخ دیکھتی ہوں۔“

”ماڈل کی عمر مختصر ہوتی ہے اور اداکارہ کی طویل انگڑا ہے“

تاریخ میں اسکر کر سکتی ہے آپ کیا سمجھتی ہیں؟“

”بہت حد تک یہ بات درست ہے۔ فی الحال میں خود کو دریافت کر رہی ہوں اور شہرت کے سرے میں آپ اپنی عمر اور ظاہری کشش سے بہت

”تو پھر بتائیے کہ کس کام میں زیادہ لطف آتا ہے اداکاری میں یا ماڈلنگ میں؟“

”مارے ہی کام بہت اچھے لگتے ہیں۔ یہ شہر کے چند بچے ہیں ان کے کچھ اچھے تو کچھ برے پہلو بھی ہیں اس لئے کوئی ایک کام نہیں کرتی بلکہ وہ کارہ مجھے ور شائل ہونا چاہئے۔“

”آپ نے ایک ہی فلم ور شو میں کام کیا اس کے بعد خاموشی کیوں؟“

”نہیں۔ کچھ کام ابھی کاغذی منصوبوں میں ہیں اور کچھ معاہدے زیر غور بھی ہیں شکر ہے کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری میں لوگوں نے فلم بنانے کی ضمان لی ہے اور اچھی فلمیں بنی بھی ہیں۔ یہ بڑا خوش آئندہ تجربہ ہے کہ چیزیں بدل رہی ہیں۔ حالات بدل رہے ہیں۔ نوجوان اداکارانہ ہدایت کاروں کو بین الاقوامی سطح پر منوانے لگے ہیں مثلاً ذمہ دہاگ امریکہ تک گئی اس کے بعد ان کا پیپ میں بھی پریکٹس کرنے کا ارادہ ہے اور دہالی ہڈ میں سراہی گئی۔ میں ہوں شاہد آفریدی، لیسے، ہل، خدا کے لئے ہمارے سرخرو سے بلند کر دیے ہیں۔“

”ہمارے یہاں فلم انڈسٹری اب فیشن انڈسٹری میں ضم ہو رہی ہے آپ کا کیا خیال ہے؟“

”فیشن کو بھی تو بڑی منفی جانتے۔ چند برسوں میں یہ انداز سڑی اور

”ہالی وڈ کی انجیلینا جولی اور دوسری کئی اداکارائیں سماجی مسائل حل کرنے کے لئے کام کرتے ہیں اور ہماری اداکارائیں یا تو آپس میں لڑتی ہیں یا اسکیٹھ لائز ہوتی ہیں اس کی کیا وجہ ہے؟“

”پچھلے دنوں دو اداکاراؤں نے اگلے سیدھے کام کے باقی تو ملاقی کام کرتی ہیں مگر چھپ کے کرتی ہیں تاکہ ان کی شہرت نہ ہو۔ لڑنا بھی اخلاقی بات نہیں اور اگر کوئی خبروں میں رہنے کے لئے ایسا کرتا ہے تو یہ بھی پسندیدہ عمل تو نہیں۔ میں نے اور میری شہرت خاتمہ اسپتال کے لئے بہت کام کیا اور کرتے رہیں گے اب میں اور میرا اور دنیا ملک کا حوالہ دے کر کچھ نہیں کہوں گی کوئی صاحب محل ایسے کام نہیں کر سکتا۔“

”بمراۓ ایسٹریٹ رین کر کیا لگا؟“

”یہ رحمان فنکاروں کی سرپرستی کر رہا ہے۔ ویسے یہ انگریزوں کے تصورات ہیں۔ ہمیں مالنگ میں کیا اعتراض ہو سکتا ہے۔“

”تو پھر کبھی ریمپ مالنگ کیوں نہیں کرتیں؟“

”شروع میں کی بھی ہے مگر میرا قد چھوٹا ہے، فوٹو سیشن اور کمرشلز مجھے زیادہ اپیل کرتے ہیں۔“

”مالنگ کے کیریئر کا کوئی دلچسپ واقعہ سنا ہے؟“

”دلچسپ تو ہے مگر پریشان کن بھی ہے۔ ہوائیوں کے ہالوں کی پراؤنٹ کے لئے ہمیں تھائی لینڈ لے جایا گیا وہاں پریکٹسنگ

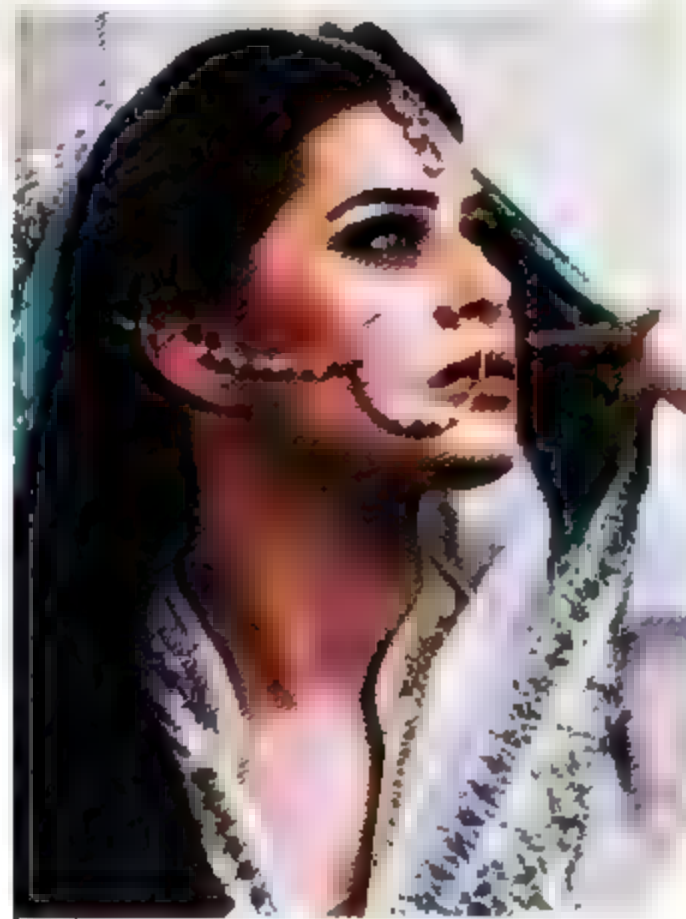
ایک اچھی ٹیم تھی مگر لمبے اور خوبصورت ہال بنانے کے لئے جو ایکسٹینشن اور مییکز استعمال کئے گئے وہ نہایت معرصت ثابت ہوئے۔ میرے ہال ٹوٹنے لگے اور سر پر چار ہال رو گئے۔“

”بچپن کا کوئی دلچسپ واقعہ سنا ہے؟“

”جب میں چھوٹی تھی تو بڑے بڑے خواب دیکھا کرتی تھی کہ اکیلی سفر کروں گی۔ ہوس کے بڑے سے کمرے میں اکیلی رہوں گی اور پلازہ سی وی دیکھوں گی جیسے Home

میری امی ہی میری اکیڈمی ہیں وہی
قدم قدم پر رہنمائی کرتی ہیں اللہ
انہیں ہر تکلیف سے بچائے

Alone میں ہوتا ہے کہ بچہ اکیلا کھینٹا کودتا اور آتشکرم کھاتا ہے۔ پھر جب میں بڑی ہو گئی تو ایک دن ایسا آ گیا میں بیرون ملک اکیلی گئی مجھے شہزادی کی طرح رکھا گیا۔ اپنے ہاں چھوٹے اور بڑے پروجیکٹ میں بھی ایسی خاطر داری نہیں ہوتی تھی۔ میرا ایک خواب اس طرح پورا ہو گیا۔ پھر جب میں نے پہلی بار



آؤ گراف دیا تو بہت خوشی تھی۔ اس لمحہ کو بھی بھول نہیں سکتی۔“

”کیا کتابوں سے دوستی ہے؟“

”بالکل ہے۔“

”اور کتنی سے؟“

”بہت زیادہ دوستی ہے۔ جب کچھ نہیں کر رہی ہوتی تو طرح طرح کے کھانے پکاتی ہوں۔ گنگنا تے ہوئے پکاتی ہوں۔ شعر و شاعری بھی کرتی ہوں۔“

”دعائی میں کامیابی کے ذمہ دار کن کو ٹھہرائیں گی؟“

”اپنے والدین کو، ان کی دعائیں اور ان کا اتحاد مجھے کامیاب کر گیا۔“

”والدہ کے لئے ان کے عالمی دن پر کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟“

”بے شک ماں جیسی ہستی کوئی ہو ہی نہیں سکتی۔ قدم قدم پر رہنمائی کرتی ہیں میری اکیڈمی ہی وہ ہیں۔ اللہ انہیں ہر دکہ تکلیف سے بچائے رکھے پھر میرے والد صاحب نے بھی بھائی اور میری تربیت میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ دونوں کے لئے دعائے خیر کرتی ہوں۔“

”شوہر کی طرف سے کتنی سپورٹ ملی؟“

”سپورٹ ہی نے تو آگے بڑھا ہے۔ انہیں میری صلاحیتوں پر فخر ہے۔ میرا کیریئر ان ہی کے اعتماد کی وجہ سے آگے بڑھا ہے۔“

”مستقبل کے ارادے کیا ہیں؟“

”ہمارا اپنا پروڈکشن ہاؤس ہے۔ میں اسکرپٹ رائٹنگ کی طرف بھی آ رہی ہوں۔ یہاں ہم ڈرامے اور اشتہار وغیرہ بنا رہے ہیں یہ کام کرنے کے ساتھ ساتھ اداکاری بھی جاری رکھوں گی۔“

”آ نے والی مالنگ کے لئے کوئی نصیحت؟“

”بڑی طاقت بڑی ذمہ داری کے ساتھ آتی ہے۔ شروع میں کیریئر مضبوط نہیں ہوتا۔ آپ کی تعلیم اچھی ہونی چاہئے پھر خود کو ہر صفت روپ میں ڈھالنے کے لئے اپنی گرونگ کرنا سیکھ لیں۔ خوبصورت چہرے تو آتے رہتے ہیں مگر یادگار اور بہترین تاثر کوئی کوئی چہرہ ہی دے پاتا ہے۔ واقعی شہرت کے نشے میں گم نہ ہو جائیں یہ کسی کی نہیں رہتی آج آپ کی ہے کل میری یا کسی اور کی ہو سکتی ہے۔“

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

گردن پر موٹیرا نڈر لگائیں اور چہرے پر چین اسٹک جبکہ گردن پر قاطع ٹیشن کا کوٹ کریں اور اس کے بعد چین اسٹک لگائیں آخر میں دونوں صوں پر لوہا پاؤڈر لگا کر یکساں تاثیر دیں۔ اس ترکیب کو عام دلوں میں گھر پر آزمائیں تاکہ تقریب کے موقع پر با آسانی اس طریقہ کو دہرائیں۔

نیز اگر گردن کی رنگت سیاہی مال ہونے لگی ہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بعض امدادی اعضاء پر زیادہ مقدار میں پکنائی اکٹھی ہونے کی وجہ سے بھی یہ علامت ظاہر ہوتی ہے اور اگر ایسی بات نہ ہو تو ایک سے دو کھانے کے بعد کچھ تازہ دی میں دیا جائے گا کچھ غیر یعنی انسٹنٹ ایسٹ ملا کر لگائیں اور 10-12 منٹ کے بعد معمول کے مطابق دھو لیں یا غسل کر لیں یہ ترکیب بچروں اور کنبوں وغیرہ پر بھی آزمائی جاسکتی ہے۔

آپا نو بیک چیز ایک یا نو بیک سو فلف وغیرہ کی ریشمی میں جیلان استعمال ہوتا ہے جسے گرم پانی میں پکایا جاتا ہے، میں نے جب اسے چمبے پر پکانے رکھا تو اس میں سے عجیب سی ٹھک آنے لگی، نیا ٹیکٹ استعمال کیا تو بھی یہی مسئلہ پیش آیا، کسی اچھے جیلان کی پہچان یا نام بتادیں؟ عیدہ رضوان... ملتان



آپ کسی بھی پاکستانی کنبی کا نام دیا جیلان استعمال کر سکتی ہیں پھر بھی ٹیکٹ پر ضرور چڑھ لیں کہ یہ طحال پر ڈاکٹ ہے۔ ایکسپارٹی ڈیٹ چڑھ کر چڑھ کر فریڈا ایک اچھی عادت ہے۔ اس کے باوجود جیلان کا رنگ اگر گہرا ہو گیا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ یہ پرانا ہو چکا ہے۔ بہت جلد زردی مال سنہری رنگ کا جیلان تازہ اور بہترین ہوتا ہے۔ چونکہ بغیر ٹیلیروالے

جیلان کی تیاری میں اکثر کوئی اضافی رنگ یا خوشبو شامل نہیں کئے جاتے ہیں جبکہ کہ مختلف ڈاکٹوں کی ترکیب میں با آسانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کی اپنی خوشبو اس وقت ناگوار لگتی ہے جب اسے اگلے ہوئے پانی میں ملا کر تیار کیا جائے یا پھر میز آج پر پکایا جائے۔ اس کے استعمال کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نیم گرم پانی، اورٹی جوس، لیموں کے رس اور پانی کے آمیزے یا دودھ میں بھگو دیں۔ جب پھول جائے تو بہت بلی آجی پر کٹری کے کچے سے چلاتے ہوئے مکمل حل ہونے تک پکائیں اور فوراً چمبے سے انار لیں جب اس کی صحت کسی قدر کم ہو جائے تو ریشمی کے مطابق پھینکی ہوئی فریش کریم یا کریم چڑ وغیرہ میں کچھ کی مدد سے کس کر لیں۔ ان ٹیٹوں کو فریج میں رکھ کر خنڈا کیا جاتا ہے۔ ان تمام باتوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے جیلان استعمال کیجئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔

بازار سے جو چکن کڑا اسی آتی ہے اس کی بوئیاں توڑنے پر اندر سے سفید اور ڈاکٹ دار ہوتی ہیں میں گھر میں جب یہ کڑا اسی بناتی ہوں تو بوئیاں نرم اور بے ڈاکٹ ہوتی ہیں حالانکہ مصالحہ بہت ڈاکٹ دار ہوتا ہے میں کہاں غلطی کر رہی ہوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے؟ لطفی منصور... فیصل آباد



یقیناً آپ بہت اچھی کڑا اسی بناتی ہیں چند باتوں کو خیال میں رکھئے ایک تو یہ کہ چکن دھو کر ہوا دار جگہ پر پھینکیں۔ چکن اچھی طرح خشک ہو جائے تو کوکنگ آئل میں تازہ پیا ہوا پسینہ، اورک شامل

آپا ایک ترکیب میں جانٹل لکھا تھا میں نے منگوا تو لیا ہے لیکن یہ کچھ میں نہیں آرہا کاسے کیسے کھانے میں کیسے شامل کیا جائے؟ بھی بتائیں کاسے کیوں شامل کرتے ہیں؟ فہیدہ جمہ۔ کٹری



جانٹل سیاہی مال براؤن رنگ میں بیٹوی شکل کا خوبصورت چمکدار مصالحہ ہے اس کا سخت اور چمکدار پھلکا دیکھنے میں کافی مضبوط لگتا ہے لیکن بیلن یا کسی سخت چیز سے بلی ہی چٹ لگانے پر یہ با آسانی قلع جاتا ہے۔ اس میں موجود گرمی کو گوشت، سوپ، سوس، سبزی، کسٹرو، پانی، مصالحہ دار ایک اور ٹیکٹ کے علاوہ مشائیاں ماننے میں استعمال کیا

جاتا ہے اس کی خوشبو اور ڈاکٹ ٹیٹھے، ٹیکٹیں اور مصالحہ دار ہر قسم کے کھانوں کی لذت کو دو بالا کرنے کی خصوصیت رکھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کی معروف کیوڑیز میں اس کا استعمال عام ہے۔ صحت کے حوالے سے بھی اس کی افادیت مقدم ہے لیکن بطور دوا اس کا استعمال مستند مصالحہ کے مشورے سے ہی کیا جانا بہت ضروری ہے اس کا بڑی مقدار میں استعمال یا براہ راست استعمال صحت اور زندگی دونوں کے لئے مضر ہوتا ہے۔ البتہ معمولی مقدار کھانوں میں شامل کی جائے تو یہ محفوظ ہے۔

جانٹل کی گرمی کو اس کے خول نما چمکے سے نکالنے کے بعد با آسانی چین کر پاؤڈر بنایا جاسکتا ہے لیکن چونکہ ایک گرمی سے حاصل ہونے والے پاؤڈر کی مقدار آٹھ سے دس افراد کے لئے تیاری لگی باطری میں استعمال کے لئے بہت زیادہ ہے اور جانٹل کی دیگر گرم مصالحوں کی طرح پینے کے بعد خوشبو بہت عجز کی ساتھ ذائل ہو جاتی ہے اسی طرح ڈاکٹ میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے لہذا زیادہ مناسب طریقہ یہ ہے کہ ہر ایک والے کس پر کس کر مطلوبہ مقدار حاصل کر لی جائے اور باقی ماندہ گرمی کو چھوٹی سی ایئر ٹائٹ ڈبہ میں اگلے وقت کے لئے حفاظت سے خطری اور خشک جگہ پر رکھیں۔

آپا میرے چہرے گردن پر ہاتھ دھوئی کی رنگت مختلف بنایک جیسی نہیں ہے اس کی وجہ کیا ہے؟ دھرے یہ کہ میک اپ کرنے کے بعد بھی گردن پر ہاتھ دھوئی کی رنگت مختلف رہتی ہے؟ شازیہ منٹل۔ نجم پادخان



چہرے گردن اور ہاتھ دھوئی کی رنگت مختلف ہونے کی پہلی وجہ یہ ہے کہ ان کی جلد کی ساخت بھی مختلف ہوتی ہے۔ چہرے کی جلد کی دھوئی تہہ کے نیچے موجود فی اور پکنائی پیدا کرنے والے گیلندری تعداد اور کارکردگی زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ بہتر نظر آتی ہے جبکہ گردن اور ہاتھ پاؤں کی جلد اس سے نسبتاً خشک نظر آتی ہے گہرے کام کاج کرنے والی خواتین جو برتن اور کپڑے وغیرہ خود دھوتی ہیں ان کے ہاتھوں کو تیز ڈیٹر جنٹ کا سامنا کرنا ہوتا ہے جو کہ جلد کی قدرتی فی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ایسے کاموں کے بعد ضروری ہے کہ مدد دھونے والے صابن یا چٹرواش سے انہیں دھو کر نرمی سے خشک کرنے کے بعد موٹیرا نڈر اور کوئلہ کریم لگائی جائے۔ اسی طرح ان کاموں میں تیز گرم پانی کا استعمال بھی مضر ہوتا ہے جہاں تک میک اپ کے بعد بھی چہرے اور گردن کے ہم رنگ بنانے کا تعلق ہے تو اس مقصد کے لئے میک اپ سے قبل

رخ تبدیل کریں دلوں جانب آمیزہ لگ جائے تو طحہ درے میں شکل تبدیل میں ترتیب سے رکھتی جائیں۔ اب اسی طرح ایک ایک قلعے کو پہلے پھینچے ہوئے اطرے میں ڈبو کر نکالیں پھر داخل روٹی کے چدرے میں لپیٹیں اور دوبارہ اطرے میں ترتیب سے رکھ کر اسی چندہ صفت کے لئے فریج میں رکھیں بہت تیز گرم اور بہت خشکے کو لگ آئل میں تلنے سے احتیاط کیجئے۔ دہرائے دھڑکتے پر ایک طرف سے مکمل پک جانے تک رخ تبدیل میں کرتیں اور پلٹنے کے لئے ہمیشہ کچھ استعمال کریں۔ مچھلی پلٹنے کے لئے مخصوص کچھ بازار میں دستیاب ہیں جو کٹس تانچہ لکھلاتے ہیں چاہیں تو اسے بچے مکن کا حصہ بنائیں۔

آپا ہنس والا مایو نیز بنانے کے لئے تیار مایو نیز میں ہنس نہیں کر ملاتی ہوں اکثر گھر والوں کو پسند آتا ہے۔ لیکن بعض کو کچے ہنس کا استعمال پسند نہیں۔ اب مایو نیز کو تو پکا نہیں سکتی کوئی اچھا سا حل بتا دیں؟

آئیو لی Aiolii بھی کہتے ہیں اور آئیو لی کا بہترین ذائقہ تازہ ہنس سے ہی آتا ہے لیکن گھر والوں کی پسند کے مطابق کھانا بنانا بھی بہت ضروری ہے۔ آپ کے مسئلہ کا حل یہ ہے کہ آپ مایو نیز میں ہنس کا پاؤڈر شامل کر سکتی ہیں یہ بہت آسانی سے دستیاب ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ ہنس کے جوئے چھنکوں کے ساتھ قی سیدھے تو بے یا گرم اودن میں روست کر لیں۔ خشکا ہونے پر چھلکا تار کر پیش کر لیں اور مایو نیز میں ملا دیں ان میں سے جو طریقہ پسند ہو اختیار کیجئے جو افراد کچا ہنس استعمال نہیں کرنا چاہتے ان کے لئے بہترین ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزر ٹپ

اس کو ٹیسٹ میں پہلی پوزیشن حاصل کی۔
ایک کلو مچھلی کے قتلوں پر دو کھانے کے بیج سلیڈ سرکہ چھڑک کر پھر دھوٹ ہوا اور جگہ پر رکھ دیں اور سادہ پانی سے دھو کر اپنی پسندیدہ روٹیاں کے مطابق پکالیں۔
اس ماہ کے کو ٹیسٹ میں سینیٹاز، ٹکڑے والیا اور لٹی واسلی۔ حرکت درزاپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ اپنی آڈکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ملی لگ۔ تک ٹیکشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کر کے سوچ کر لیں پھر چکن شامل کرنے کے بعد تیز آگ پر اتنی دیر بھونیں کہ بونیاں سفیدی مائل ہو جائیں اور ان کے کچھ حصے ہلکے سنہری رنگ پر آ جائیں۔ اب اپنی آزمودہ ترکیب کے مطابق کڑا ہی تیار کر لیں بلا ضرورت پانی شامل کرنے اور ٹکی آگ پر دیر تک پکانے سے چکن کا ذائقہ مصالحہ میں جذب ہو جاتا ہے اور بونیاں بھی بہت نرم ہو جاتی ہیں۔ کڑا ہی کی خاص بات یہ ہے کہ اس کی بونیاں زیادہ گلنے نہ دی جائیں آپ اوپر دیئے گئے طریقہ پر عمل کریں گی تو چکن کا ذائقہ بدل ہو جائے گا اور مطلوبہ نتائج حاصل ہونگے۔

میرے بچے پھل نہیں کھاتے آپ اکثر مسائل کے حل بتاتے ہوئے لکھتی ہیں کہ مکی سبز یوں اور کھلوں کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ میں کیسے انہیں پھل کھانے کی عادت ڈالوں، آئے دن بیمار ہو جاتے ہیں صحت بھی اچھی نہیں رہتی؟



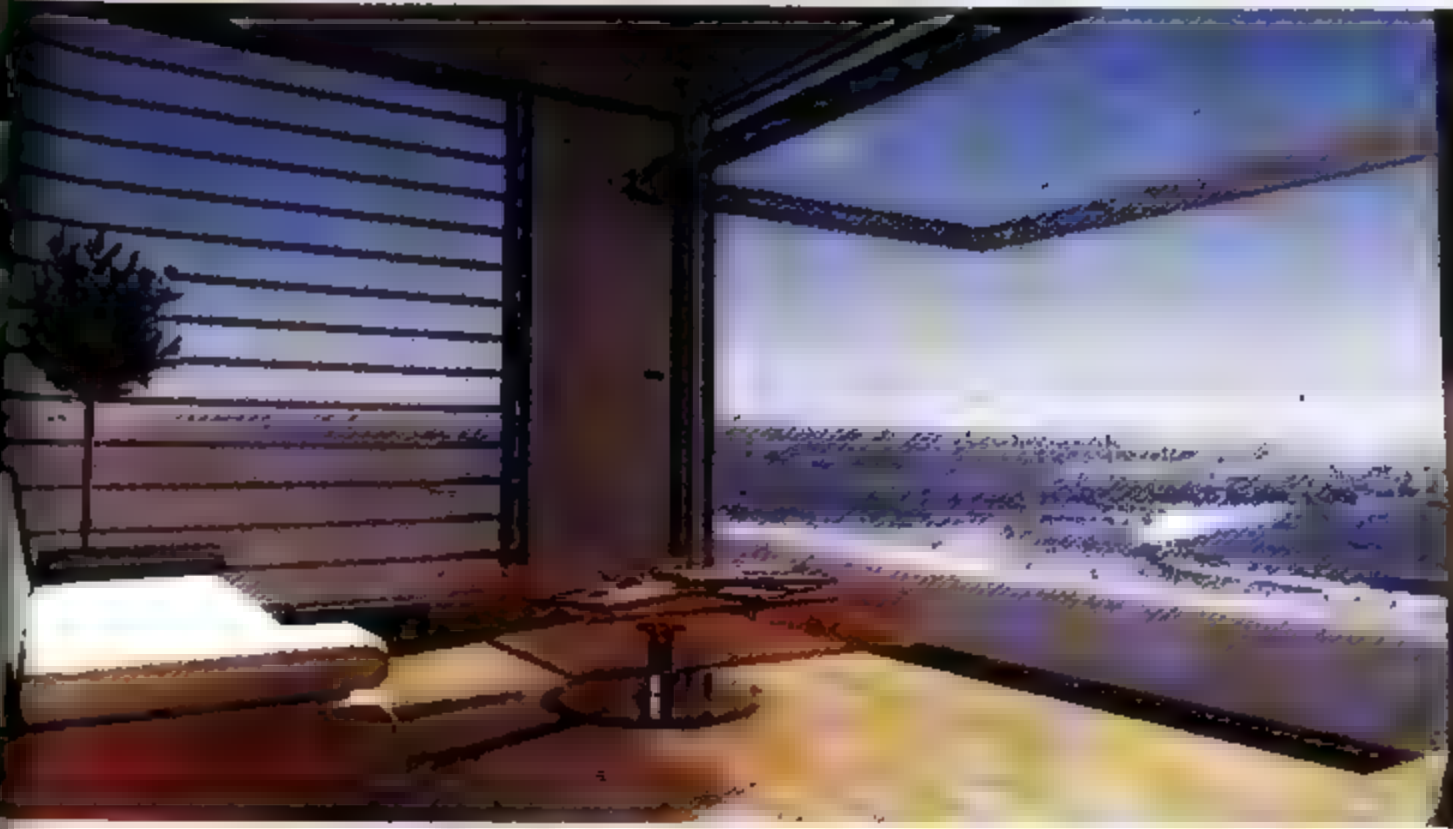
اچھی صحت خوشحال اور کامیاب زندگی کے لئے لازم و ملزوم ہے اس کے حصول کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کرنا ضروری ہے۔ ان میں صفائی ستھرائی یعنی ماحول، لباس، خوراک اور خود اپنے دانتوں، بالوں اور جلد کی صفائی کا خاص خیال رکھنا سرفہرست ہیں۔ وقت بے وقت کھانا جلدی میں کھانا دیر گئے تک چاکنا بھی صحت کے لئے موزوں نہیں

ہوتے۔ ان تمام عوامل پر نظر دینی کیجئے۔ ممکن ہے کہ بچوں کی صحت اچھی نہ ہونے کی کوئی وجہ سامنے آئے ایسی صورت میں فوری توجہ کی ضرورت ہے اس کے علاوہ اپنے محتاج سے فوری مشورہ کیجئے کہ بچوں میں بیماریوں کے خلاف قوت و صحت میں کمی واقع ہونے کی کیا وجہ ہے اس سلسلے میں ڈاکٹر کی معمولی معمولی ہدایات پر بھی باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ بچوں اور سبزیوں کے حوالے سے آپ کا خیال وہ ہے تو بڑی ہی کوشش کی بدولت آپ بچوں کو پھل کھانے کی طرف راغب کر سکیں گی۔ آسان مل یہ ہے کہ جن پھلوں سے ملک ٹھیک تیار کئے جاسکتے ہیں انہیں ٹھیک میں شامل کر کے سرو کیجئے اس کے علاوہ مقامی اتحاد کی کسٹمر روٹ چاٹ جس میں کیلے، امرود، پیتھا، غریزہ، چیکو، مردانہ، گربہ، بہت سے پھل شامل کئے جاسکتے ہیں۔ تو بڑی ہی پس ہوئی یا سادہ جینی لیو، کیویا، موکی کارس، ساتھ میں صرف کٹا ہوا سفید میو اور ٹھیک کالی مرچ شامل کر کے تیار کر لیں، لذیذ اور غذائیت سے بھرپور یہ چاٹ پھلوں کے تنوع کی بدولت ہر موسم میں پسند کی جاتی ہے اور ان میں پانی جانے والی غذائیت قوت و صحت مضبوط بنانے اور چاق و چوبند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کھلوں کی فوری میں رکھے ہوئے پھل اور انہیں یاد سے کھالینے کی نصیحت اکثر بچوں کے لئے اتنی پرکشش نہیں ہوتی کہ وہ ان کی جانب مائل ہو سکیں۔ ان سب کے علاوہ ایک بڑی حقیقت یہ ہے کہ بسا اوقات بچے ان کھانوں کو پسند کرتے ہیں جو ان کے بڑوں کو مرغوب ہوتے ہیں۔ بچوں اور دیگر صحت بخش غذائی اجناس کا تذکرہ ان کے بارے میں پسندیدگی کا اظہار ان کی اذیت کے ساتھ کیا جائے تو بچے بڑوں سب سے شوق اور دلچسپی پیدا کر لے گا سب ہوگا۔

تلی ہوئی مچھلی بنانے کے لئے کیا احتیاط کی جائے کہ وہ تو بے یا فراٹنگ بین پر نہ چپکے خاص طور پر مچھلی کی کھال اکثر چپک جاتی ہے؟

مچھلی کو مصالحہ لگانے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اچھی طرح خشک ہو چکی ہے ہمیشہ خشک اجزاء کے ساتھ اسے مہرینٹ کیجئے یعنی کہ خشک مرغ یا کالی مرچ کا پاؤڈر اور لکھن کا پاؤڈر مہرے یا -ن میں ملائیں اور ایک بڑی پلیٹ میں اس خشک آمیزے کو پھیلا کر تمام قلعے ایک ایک کر کے اس میں رکھیں وہ تین سیکنڈ بعد اس کا





مثالی گھر کیا ہوتا ہے؟ کیسا ہونا چاہئے؟

دنیا بھر کے افراد کے لئے عالمی سطح پر کی گئی تحقیق کا نچوڑ

صحت کی ابتدا مہلکے گھر سے ہوتی ہے لیکن ضروری ہے کہ گھر صحت کے لئے ضروری بنیادی خوبیاں سے آراستہ ہو۔ عالمی ماہرین کے مطابق اس میں گھر کا توہینیت نہیں رکھنا ہی طرح کی بنیادیں میں ضروری آگئی کے ساتھ دفعتی کوششیں گھروں اور علاقے کھلائے گھر صحت کے لئے سب سے زیادہ ترین ہوتی ہیں۔

صحت مند گھر کا مطلب یہ ہے کہ موسم کی انتہائی شدت یعنی گرمی اور سردی، بارش، ہوا اور حشرات الارض کے علاوہ قدرتی آفات جیسے سیلاب، زلزلے، آلودگی اور بیماری سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ بد قسمتی سے بہت سے لوگ غیر صحت مند ماحول میں رہتے ہیں اور غیر معیاری طرز زندگی نہ صرف بیماریوں کا سبب بنتا ہے بلکہ یہ صحت کے مسائل کو شدید اور سنگین بھی بناتا ہے۔ لوگ قریب قریب رہتے ہوں یا گھروں کے درمیان فاصلہ ہو، ناقص طرز رہائش، اندرونی آلودگیاں، کیڑے مکوڑوں کی افزائش، زہریلے کیمیائی مادوں، گھریلو گندہ کی اور غلات کے باعث بہت سی سنگین بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

آلودگی جسم کے اندر جا کر سانس کے مسائل، سر درد، مقلی، پکڑ دھمک، پیچھے پھردوں کی خرابی اور پیچھے پھردوں کے کینسر وغیرہ کے علاوہ طبی کی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ گھریلو نقصان کو آلودہ اور موسم ہونے سے بچانے کے لئے درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

- ہوا کی نکاسی اور دھوپ کا صحیح استعمال ہونا نظر آئے۔ باورچی خانہ، ٹھک، تارک اور درجے میں بہت چھوٹا نہ ہو۔
- چابیوں میں گیس کی تنصیب مکند حد تک معیاری ہوا اور محفوظ رہے۔
- گھر کی صفائی کے لئے محفوظ کیمیائی مادے استعمال کئے جائیں۔
- گھر میں ہوا مناسب مقدار میں آئے اور آلودہ ہوا آسانی سے خارج ہو اور ہریلے مادے گھر میں چل نہ دیں۔
- نمی کا تناسب نہ بڑھے ورنہ پھپھوندی اور دیکھ وغیرہ کی افزائش کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- گھر میں دھواں نہ ذخیرہ ہو جائے۔ جس گھر میں دھواں رہتا ہے اس کی صحت دھواں آلودہ اور سیاہ ہو جاتی ہے۔
- کیڑے اور بستر کی چادریں وقتاً فوقتاً تبدیل کی جانی ضروری ہیں۔

گھر میں الرمی کا امکان کب بڑھتا ہے؟

گھر میں موجود بہت سی اشیاء الرمی کا سبب بن سکتی ہیں مثلاً صفائی کے لئے استعمال ہونے والے کیمیائی محلول، قالین اور فرنیچر میں استعمال ہونے والے کیمیکل، پھپھوندی، پلن، چاندیوں کی غلاعت، پر، گٹر، دیک، لال، بیک، چمچے اور مختلف کیڑے مکوڑوں سے الرمی سے ملتی جلتی ایک شکایت (MCS) Multipule Sensitivity ہو جاتی ہے اس لئے الرمی دور کرنے کے لئے لازم ہے کہ:

- گھر میں ہوا کی آمد اور نکاسی بہتر طریقے سے ہو۔
- الریک، روٹیل کا سبب بننے والے عناصر کا استعمال کم کریں۔

• گھر کو گرد و غبار سے بچائیں۔

گرد میں نہ نظر آنے والے کیڑے ہو سکتے ہیں یہ الرمی پھیلانے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ پینک اور آگھوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اور دوسرے محلولوں کا باعث بنتے ہیں۔ ان کی موجودگی نکلیں، بیل، قالین، بچوں کے کھلونوں، کیڑوں اور فرنیچر میں بھی ہو سکتی ہے۔ نکلیں، بیل، مونی ملبوسات، پلاسٹک کی اشیاء وغیرہ کو اچھی طرح صاف کر کے ہو سکے تو گرم پانی سے دھو کر رکھنا بہتر ہوتا ہے۔

• کھیں آپ کے لان میں پھپھوند نہیں لگی؟

پھپھوند ایک قسم کی نفیس ہے جو مٹی اور مختلف پودوں میں افزائش پاتی ہے گھروں میں یہ دیواروں، ہاسی اور غراب غذائی اشیاء یا کسی ایسی جگہ خوب پروان چڑھتی ہے جہاں کوڑا کرکٹ ہو۔ پھپھوند زہرہ حصوں کو کسی مناسب کیمیکل لے پانی سے اچھی طرح دھویا جانا ضروری ہے۔

• کیا گھر کے چولے محفوظ بھی ہیں؟

چابیوں سے اٹھنا دھواں صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ یہ بات تو آپ جانتے ہی ہیں۔ اب دنیا کے مختلف خطوں میں ایندھن کے کم استعمال اور دھواں کے کم اخراج کے لئے مختلف مہارٹس اپنی جاری ہیں۔ آج کل کی ممالک میں سوئچ کی روشنی، اجناس اور پودوں کے بقیے جیسے گندہ کرکٹ اور چوکر شکلوں میں داخلہ جاتا ہے جبکہ بائیس گیس بھی ایندھن کے متبادل کے طور پر استعمال کی جا رہی ہے۔ بائیس گیس تنصیب پر مشتمل ہوتی ہے کہ توالتی کے حصول کا مفید ذریعہ ہے۔ یہ گیس دھاتی مادے ہیں کہ کارہ حصول کو استعمال کر کے بنائی جاتی ہے کہ پیانڈ من کی دیگر قسم کے مقابلے میں مثالی صحت مند ماحول کے لئے نقصان دہ ہے۔ شہروں میں سوئی گیس کے چولے ہمارے ذریعہ استعمال رہتے ہیں۔ بچوں کو آگ سے بچانا بہت ضروری ہے کام کا ختم ہوتے ہی آگ بجھانے کے جتنی طریقے استعمال کئے جائے چاہئیں۔

• کیمیائی مادوں کے بغیر صحت کی گھر ممکن ہے؟

حشرات پر قابو پانے کے لئے سوئٹ بیٹ کنٹرول استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اسی صورت میں درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں۔

- لال بیک سے نجات کے لئے شکر میں بیک لٹنڈ یا کھانے کا سٹا ملا کر گھروں کے آس پاس چھڑک دیں اور بیک لٹنڈ میں پانی اور کاربن ٹیوڈ ملا کر



گولیاں بنائیں اور ہاتھ دھو کر دیکھیں لال بیک کھا کے ہلاک ہو جائیں گے۔

- چھوٹیوں کے لئے سرخ سرخ پاؤڈر میں خشک بچہ صفت ملا کر چھڑک دیں۔
- تھلی کا پودا گھر میں رکھیں۔ اڑنے والے کیڑوں کے لئے تھلی کے پتے کھل کر پانی میں چھوٹے بچے رکھ دیں اور پھر پانی بخار کر گھروں میں اچھے کر دیں۔ تھلیے ان میں کوئی کیمیائی مادہ تو ہے نہیں پھر بھی پھر کھیاں اندر داخل نہ ہو سکیں گی اور پھر گھرانہ ماحول دوست طریقہ اپنا کر صحت مند رہے گا۔

- چولے کے لئے ماؤس ٹریپ استعمال کریں مگر ذہر کا استعمال جب بھی کریں بچوں اور بزرگوں کو باور کرا دیں کہ احتیاط ضروری ہے۔ دیواروں، فرش اور چھت کی دوزوں اور سوراخوں کو باقی نہ رہنے دیں انہیں پلاسٹر آف پورس سے بند کر دیں۔ اس طرح مکند حد تک گھروں کی نقصان کو جراثیم اور آلودگی سے بچایا جاسکتا ہے۔

گھر آنگن اور درتپے نئے موسم کے سنگھار

موسم گرما کے ابتدائی دنوں میں گھر کی آرائش کے چند زاویے ملاحظہ کیجئے

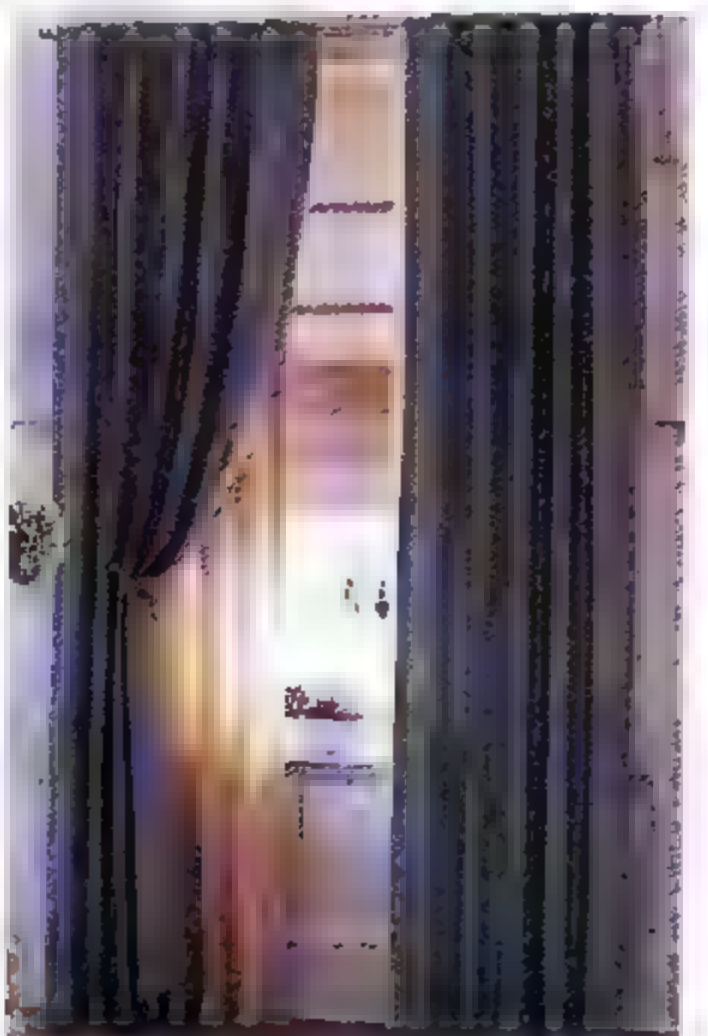
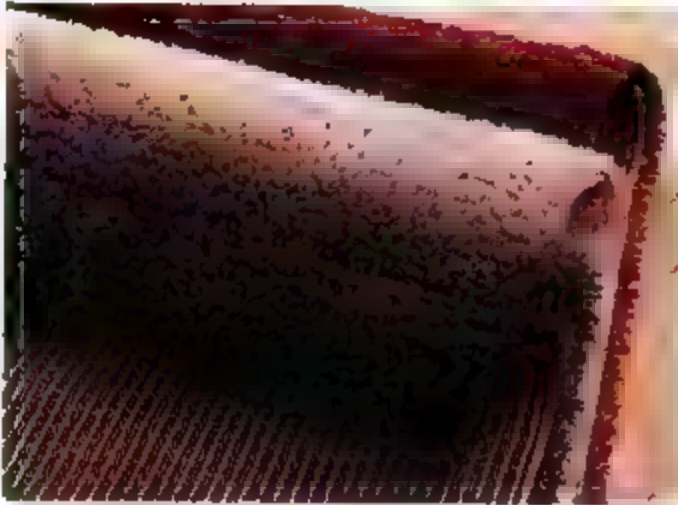
سربراہ یعنی گرما کے دنوں میں کی جانے والی گھریلو آرائش بہت زیادہ بچت نہیں چاہتی ہوں مگر آپ کلر نیچر سے لے کر دیگر نوٹیں و آرائش میں یہ عمل پن کا احساس سے بھی نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ ذیل میں چند نکات درج کئے جا رہے ہیں جن کی روشنی میں آپ کے لئے آرائش کرنا مشکل نہیں رہے گا۔

• دوست بہنو، کین اور Jute کے فرنیچر کا استعمال کریں۔ آرائش میں جس قدر پتھر اور پلکے گھروں کا استعمال کریں گی کمرے اتنے ہی دلچسپ اور کشادہ نظر آئیں گے۔
• اگر گھر میں پردوں کا پکاڑا ہے تو اسے ہفت روزہ یعنی پانچ دن میں بدلنے کے بعد ہفت روزہ میں بدل ڈالئے۔ یہ ہماری اور دیگر پردے موسم گرما میں بدھل پن کا تاثر دیتے ہیں اور تازہ ہوا کی آمد و رفت میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ آپ کو موسم کا لطف لینا ہے اس لئے کمرہ میں ہوا کی آمد و رفت کو روکنا نہیں چاہئے۔

• گھر میں پھولیں یا پتی جیسی بھی جگہ پھولوں کے تازہ پھولوں، سبز پتیوں اور پھولوں کی کاشتکاری کریں۔ برآمدوں کو سائیں۔ باہر والوں کو صاف ستھرا رکھیں۔ باہر بیٹھنے کے لئے نشست گاہ بنائیں۔ مختلف پھول جو ماحول کو چاہاؤ نظر اور سطر کردیں مثلاً چنٹیلی، مویتا، دون کا دل، ہماست کی مائی اور گلابوں کے پودے رکھیں۔
• کمرہ میں اسپرے کر کے لے سی چلا کے چھٹنا بھی اچھوری اور ضرورت ہے تاہم چھٹنا ممکن ہو سکے ہو تو فیضان کے ماحول دوست ماحول سے فیض یاب ہوں۔
• گرمی کے موسم میں دن بھر ایک مخصوص قسم کا پھول ہوتا ہے مگر شامیں بہتر ہونے لگتی ہیں ذرا قصور کریں کہ گھر کے لان کے اطراف پانی کا چھڑکاؤ کیا ہو اور پھل مٹی دھرتی کے درمیان موسم کی سوغات بنا کر پیش کر دیا ہو۔ یقیناً آپ خود کو اس خوشبو میں لٹائی فضا میں تروتازہ محسوس کریں گی کیوں نہ ہو شام کے فضا بھی یہی تاثر دیتی ہے کہ سورج اپنی جگہ اتارا ہے۔

• فرنیچر ہماری ہر کم نہ رکھیں، موسم سرما رخصت ہو گیا ہے اب لگاؤں میں پلکے رنگ اور پلکے کم چمک گھرنے والے فرنیچر ہی چھوڑیں گے۔
• قالین اور خاص کر اونچی قالین لپیٹ کے اسٹور روم میں رکھ دیں۔ ویسے تو یہ قالین ماحولیاتی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔ آپ کو چھوٹے چھوٹے رنگز رکھ لینے چاہئیں جو نہ تو زیادہ چمک گھرتے ہیں اور نہ ہی ان کا رواں گرد آلود ہوتا ہے۔ صفائی میں بھی آسانی رہتی ہے۔

• پھول تازہ ہوں یا ٹھیک اور پلاسٹک کے پتی کسی بھی مٹیریل کے پھول تھاؤں گلوں یا گلدانوں میں سجائیے یہ ہر موسم میں لگاؤں کو سکون اور صاف ستھرا کا تاثر دیتے ہیں۔ دل میں انہی پھولوں سے لفظوں کے ہر چہرے ہیں محبت اور دھن انگریز کیفیت ابھرتی ہے ہر طرح موسم تیار بھی قدیم دور سے آرائشی مقصد کے لئے استعمال ہوتی آئی ہیں۔ آپ بھی مختلف رنگوں اور ساخت کی ساتھ یا خوشبو دار موسم تیار گھر میں رکھ سکتی ہیں۔ ماحول دوست ماحول کے استعمال کے لئے انہیں نہ چلائیں بلکہ حیرت انگیز حد تک تخلیقی حس بنا کر کرنے کے لئے کیڈل لائٹس گھر میں رکھیں۔ یہ ہر دلی ماحول میں منتقلی کی جانے والی باتوں کے لئے بھی مناسب آرائش ہیں۔
• بیڈ کونڈ، بچل کونڈ اور کھنڈ کے کپڑوں میں یکسر تبدیلی کرنا ممکن نہ ہوتا کھلتے ہوئے رنگوں کا انتخاب ہی موزوں رہے گا۔ جیب پر ہونے والے ہونے بھی چہرے ابھی چیزیں خرید کر آرائش مکمل کی جاسکتی ہے مثلاً راہداری یا Paliہ میں ماحول



YANG

POSITIVE
MALE
DAY
ACTIVE
SUN
LOGICAL
HOT
HARD



فینگ شونی... آرائش بھی علاج بھی

یہ چینی اور مغربی ثقافت کا خوبصورت ملاپ ہے

مکین کا یہ قدیم فن آرائش فینگ شونی اب مغربی ملکوں میں طرز زندگی بننے لگا ہے۔ اسے وہاں حصارف کرائے کا سہرا پرو فیسرلین یں رینج کے سر ہے۔ 1983ء میں انہوں نے فینگ شونی اصول و ضوابط کو مغربی ثقافت کے ساتھ مربوط کیا اور بی بی یو ایسٹرن فینگ شونی کا نام دیا جو کتاب اندرونی آرائش کا حصہ بن چکا ہے۔

باعث بھی بن سکتی ہے۔ اس لئے گھروں میں چھوٹے پتائے پر باغبانی کی جانی چاہئے۔ یہ پودے اور کٹے گھر میں کئی جگہوں پر رکھے جائیں اور راہداری میں آتے جاتے ان پر نگاہ پڑتی رہے تو مزاح میں ٹھہراؤ آتا ہے۔

چی تو تائی کیسے حال رکھی جائے؟

چی تو تائی کو حال رکھنے کے لئے گھر کے اس حصے میں پانی کی موجودگی سود مند ثابت ہوتی ہے۔ مگر زیادہ پانی تو تائی کی کمی اور حدت کو ختم کرتا ہے اس لئے گھر میں مٹی موجود ہونی چاہئے۔

مٹی سے بنی آرائشی اشیاء

اشکال والے نمبے اگر آپ کو پسند نہیں تو چٹکی مٹی یا سرامک سے بنی آرائشی چیزیں مثلاً داڑ بھلے گتے ہیں۔ دراصل یہ آرائشی اشیاء آگ کے اثرات کو مٹی کے اثرات سے متوازن کر کے چی تو تائی کے بہاؤ کو صواب کرنے کا باعث بنے گا۔ ذیل میں چند عناصر گھریلو اور کاروباری جگہوں کی تزئین و آرائش میں کس طرح استعمال ہو سکتے ہیں ان میں چند درج ذیل ہیں:

پانی... گھر میں چھوٹا فوارہ، تالاب، پھل گھریلو Aquarium وغیرہ رکھا جائے۔

آگ... کوئی آئینہ، موم بتی، سرخ رنگ کی لائٹ اور شہزادہ لیمپ وغیرہ سے حرارت آپ نے خود محسوس کی ہوگی۔

مٹی... چٹکی مٹی یا سرامک سے بنی اشیاء۔

دھات... سلور فریم، رالاکے فرنیچر، سربلی کھینیاں یعنی مختلف دھاتوں کے سکے۔

لکڑی... درخت، پائس کاٹنا آرائشی فرنیچر اور گھریلو پودے۔

غرضیکہ فینگ شونی کے ذریعے ہم اپنے گھروں اور دفاتر کی تزئین و آرائش میں معمولی دھوپل کر کے مٹی کی مٹی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ مٹی میں آسانی اور آمدنی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یہ ایک مؤثر ترین متبادل طریقہ علاج ہے۔ جو اشیاء کے خواص اور ان کی مٹھاپھیت کے اثرات کی وجہ سے ہماری زندگی میں تبدیلیاں آ سکتی ہیں۔

دل چکنا کا تائی اسرار اور فلسفہ کے مختلف پہلوؤں کی مدد سے گھروں کی آرائش کرتے ہیں۔ چینی زبان کڑی ایک قدیم ترین کتاب Iching میں غیر متوقع حادثات، واقعات اور پیش گوئیوں کو مختلف علاقوں کے ذریعے بیان کیا گیا ہے۔ کتاب میں Ying کو دو حصوں میں ٹوٹی ہوئی لکیر (——) اور Yang کو ایک مکمل لکیر (——) کی صورت میں ظاہر کیا گیا ہے۔

ین اور یگ کا نظریہ کیا ہے؟

تاؤست کی تعلیمات کے مطابق کائنات میں موجود یہ چلتی دھڑلہوں پر قائم ہے۔ یہ لہریں ہر جگہ ہری روح میں موجود ہیں اور اپنا کام کر رہی ہیں۔ انہیں Ying اور Yang کا نام دیا گیا ہے۔ Ying نیچے سے اوپر اور Yang اوپر سے نیچے یعنی نزولی حرکت کرتی ہے۔ Ying لہریں زمین اور مادی خواص کی حامل ہیں یہ بالیدگی اور نشوونما کا باعث بنتی ہیں جبکہ Yang لہریں حیات بخش ہیں۔ لطیف اور توانائی سے بھرپور ہیں وہوں وجود ایک دوسرے کے بغیر نامکمل اور ادھورے ہیں۔

Yang حیات بخش ہے تو Ying زندگی کی پرورش کرتا ہے۔ اس کی علامت کو تائی پتی کہا جاتا ہے۔ اس علامت کو چکنا کے گھروں، دکائوں اور دفاتروں میں عام دیکھا جاسکتا ہے۔ اس میں تاریک حصہ Ying اور سفید حصہ Yang کی نمائندگی کرتا ہے۔ ان میں موجود نقطے ان دونوں کی مطلوب حالت میں موجودگی کو ظاہر کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب تک رات کی تاریکی نہ ہو ان کی روشنی کا احساس نہیں ہوتا یا جب تک گرمی نہ ہو ٹھنڈک بے معنی ہے۔ اسی طرح خوشی اور غم یکسر مختلف جذبات مگر جب تک غم محسوس نہ ہو خوشی اور اداسی میں امتیاز ممکن نہ ہوگا۔

کسی گھریلو دفتر کی تعمیر سازی کے علاوہ یہ عناصر ماحول اور وہاں کام کرنے والے یا رہائشی افراد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فینگ شونی کے نظریے کے مطابق آگ ہر جگہ موجود ہے یعنی حرارت، گرمائی اور توانائی جذباتی تعلقات ہجرتانے اور محبت کو تحریک دینے میں اپنا کردار ادا کرتی ہے۔ یہ تمام عناصر خواص کی حامل ہے مگر اس کی زیادتی حصہ جنون اور اسی طرح کے جذباتی ہیجان کا

ان کشنز پر پتھی ہے رنگوں کی کبکشاں سی

ہر تصویر دو رخ رکھتی ہے ایک گوشہ تاریک تو دوسرا گوشہ مکمل روشن بھی، اسی طرح گہریلاؤں کی اشیا بھی تازہ اور منفرد مگر سے آراستہ کرنی چاہئیں تو آرائش کا ہر پہلو نظر رکھنا ہوتا ہے۔ خوش سے خوش تر کی تلاش جاری رکھنے کیونکہ گہریلاؤں میں اچھے لگتے ہیں جہاں خاتون خاندانی فہانت اور تخلیقی جوہروں سے آرائش کا توازن قائم رکھتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ دہلی، ممبئی یا سنگاپور سے آرائشی اشیا لائیں اگر کبھی نہ لائیں، وزن کا مسئلہ ہو یا بجٹ اجازت نہ دیتا ہو تو مقامی کارنگروں کو تصویر کشی کر کے ڈیزائن سمجھا کر دیہاتی فرنیچر آپ خود بنا سکتی ہیں۔ اگر آپ گہریلاؤں کی تلاش کا تخلیقی ارادہ رکھتی ہیں تو چھوٹی چھوٹی چیزوں کو پہلے بدلنے یا انہیں نیا رخ دے کر بنائے، سنوارے، رنگ و روغن تمام کردہ آپ کی بحالیات کا گویا آئینہ بن جائے گا۔

آج بات ہو جائے کٹھن کی، یہ آپ کے انفرادی ذوق و شوق کے اظہار کا اہم ترین ہدف ہو سکتے ہیں۔ ہم کڑھائی والے، پلاک پر تنگ، اسکرین پر تنگ، گھنے جڑے یا ستاروں کے ہوئے کٹھن کے علاوہ سہل ڈیزائن والے سوئی اور ٹیلیفون سب ہی کچھ استعمال کر لیتے ہیں۔ زیادہ تر بازار سے بنے بنائے کٹھن خریدے جاتے ہیں چونکہ اب ہمارے ہر شہر میں بیٹے لینن کی دراکی موجود ہے۔ ان میں پنڈت لومہ کی نازک سی بنائی والا کپڑا بھی بہت جاذب نظر ہوتا ہے جسے ہم طور کٹھن یا صوفے پر رکھنے والے ایک کٹھن کی طرح استعمال میں لاتے ہیں۔ تاہم کبھی کبھی ان سے دل بھر بھی تو جاتا ہے۔ یوں بھی آپ اگر بہت اچھی ختم خاتون ہیں تو اپنے پاس دو سے تین اقسام کے کٹھن کو ضرور رکھنے جنہیں دھو کر یا ڈرائی کلین کروا کے وقت فوقتاً استعمال کرتی رہیں۔ کبھی دیکھنے والے اور دوستوں کو یہ احساس تک نہ ہوگا کہ آپ لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی دیکھ بھال نہیں کر رہیں بلکہ ہر مرحلہ انہیں ایک

نئے انداز کی حیاوت نظر آئے گی۔

اگر کٹھن پر کبکشاں اتر آئے تو

کوئی پھیل کنارے جیسا مگر یا درختوں کی چھاؤں میں رنگ برنگ چیزوں کی اڑائیں بھرتا مگر کھیں آسٹون کی ٹیلاہٹ، ہیز ہواؤں کا کوئی موسم، کھیں تھیلوں کی مدد مکان تو کھیں روشنی میں کھلتے ہوئے پھولوں جیسا پیراہن، فرنیچر شاعری کا وہ لطف جو آپ کسی شاعر کے کلام میں محسوس کرتی ہوں دیکھی ہی مگر کھیں کرتا میٹر بل کٹھن کے لئے لیں۔ آپ کے شفاف صوفے کے پہلو میں یہ فطری مناظر کے کاس کٹھن ماحول میں موسیقی اور شاعری دونوں ہی کھیر دیں گے۔ یہ آرائش کا ایک اچھا انداز ہے۔

آپ کی ٹین ایج جی کے کمرے میں بھی یہ کٹھن بٹلے لگیں گے اور اگر آپ بزنس ایگزیکٹو ہیں تو آپ کے آرام دہ گہریلاؤں میں مختلف اور اچھوتے سے محسوس ہوں گے۔ آپ ان مٹروں میں کھو کر رنگوں سے شخصیت کا انداز محسوس کریں گے۔

رنگ مدد بھی ہو سکتے ہیں اور شوخ بھی

یہ داخل روشنی کا سفر ہے۔ آپ دیکھیں کہ ہر فہم جھلکتی ہے تو سورج چمکنے لگتا ہے۔ چھ ماہ پہلے تک ہم چاہتے تھے کہ گہریلاؤں کا ایسا پیمانہ بنیں کہ سرمایہ رست کو جھیلنا غدا نہ ہو جائے۔ سب سردیاں ختم ہوئیں تو ہم جلتی ہوئی دھوپ سے بچنے کے لئے گہریلاؤں کو غطا رکھنے، تازہ دم کرنے اور ہلکا پھلکا فرنیچر رکھ کر ہمارے گزراؤں کا راستہ تلاش کر رہے ہیں۔ روشنی ہی زندگی ہے اپنے فرنیچر سے جڑی ہر چیز کو حرارت آمیز نہ بنائے رکھیں۔ ہلکے رنگوں کے جالی دار پردے، ہلکے رنگوں کے کٹھن آپ کو تازہ اور فعال رکھیں گے۔ گرمی کے موسم میں یوں بھی بھان بھینز کیفیت ہوتی ہے اس لئے لٹل رنگ مدد بھی ہوتے ہیں۔

پھولوں کی تصویروں کا تجربہ

گہریلاؤں میں خواتین کا لباس ہو مگر کے پردے ہوں، پنڈت بیکز ہوں، مگر میں رنگائی جانے والی پینٹنگز ہوں تمام کی تمام پھولدار ہوں تو تازگی اور فرحت کا احساس ابھرتا ہے۔ اسے کہتے ہیں ظاہر پھر کہ جو زمین بہن کے لئے استعمال ہونے والی اشیا کو تازہ ایچ دیتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ گہریلاؤں میں تازہ پھولوں سے کشیدہ کئے ہوئے عطریات اور پتھروں میں بھی انہی اجزاء کو شامل رکھا جاتا ہے۔





صدف آصف

بچن گارڈنگ کی جدید روایت ٹائزوں میں مٹی بھر کر کاشت کاری کریں

بڑھتی ہوئی آبادی اور ماحولیاتی آلودگی نے انسانی صحت کو خاصہ متاثر کیا ہے۔ آج دنیا بھر میں ”گمریلہ کاشت کاری“ یا ”بچن گارڈنگ“ کی زور و شور سے حوصلہ افزائی کی جا رہی ہے۔ پودوں کی افزائش سے نہ صرف فضائی آلودگی میں کمی واقع ہو سکتی، بلکہ تازہ سبز پودوں کی کاشت کر کے گمریلہ ضروریات کو بھی پورا کیا جاسکتا ہے۔

ہے۔ میں گمر کا تازہ ہر ادھیا استعمال کرتی ہوں یقین جانیں سالن میں سوا آجاتا ہے۔ اسی طرح گمر کے تازہ پودے کی پختی خاص طور پر بچوں، بچوں اور وال بھری رہنوں کا حذر دہلا کر دیتی ہے۔ دنیا بھر میں گمریلہ گارڈنگ کے لیے پرانے طریقوں کو متروک قرار دے کر ان کی جگہ نئی حکمت عملی وضع کی جا رہی ہیں۔ کئی ممالک اپنے گمروں میں موجود کاغذ کباڑ اور بیکار ہو جانے والی اشیاء کو کاشت کاری کے لیے کام میں لارہے ہیں۔ میں نے بھی گاڑی کے بے کار ہو جانے والے، ٹائزوں میں مٹی بھر کر اس میں پودے لگائے ہیں۔

بعض پودے پانی پھیلنے کی جگہ، بیک اور پرانی پلاسٹک کی بالٹیوں میں بھی لگائے جاسکتے ہیں۔ چوڑے مٹی کی بوتلوں کو دیواروں پر لٹکا کر اس میں بیجوں کی کاشت کی جاسکتی ہے۔ اگر جگہ کی کمی ہو تو خالی مٹکوں اور ناکارہ پلاسٹک کے ٹب کو بھی بچن گارڈنگ کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بس چند باتوں کا دھیان رکھیں۔

جس جگہ بھی کاشت کاری کی جائے وہاں تک دھوپ اور ہوا کی خوب اچھی رسائی ہونا ضروری ہے۔ ورنہ لگائے گئے پودوں کے سر جھانے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ دھوپ کی وجہ سے یہ نہ صرف بیماریوں سے دور رہتے ہیں، بلکہ ان کو غذا بھی حاصل ہوتی ہے۔ تاہم بہت زیادہ دھوپ پودوں کو جلا بھی سکتی ہے۔

آب پاشی کا انتظام مستقل طور پر ہونا چاہیے۔ پانی پودوں کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی کمی پانی سے پودوں کی افزائش پر بہت برا اثر پڑ سکتا ہے۔ پودے سوکھ یا جمل جاتے ہیں۔ تاہم پانی کی زیادتی بھی پودوں کو نقصان پہنچانے کی وجہ بن سکتی ہے۔

اسی لیے بارش ہونے کی صورت میں پودوں کی آب پاشی میں وقفہ دیں۔ ورنہ آپ کی ساری محنت اکارت ہو جائے گی۔ اسی طرح گمروں میں لگائے گئے پودوں کو پانی دینے کے معاملے میں تھوڑی احتیاط برتنا ضروری ہے۔ گمروں کی جہ میں موجود سوراخ سے پانی کی نکاس کا انتظام رکھیں۔ اس

صدف آصف کو بھی بچن گارڈنگ سے بہت زیادہ لگاؤ ہے۔ وہ مختلف محنتوں میں کام کرنے کے علاوہ اخبارات کے لیے مضمون نگاری کرتی ہیں۔ مختلف رسالوں میں ان کے کئی اساتے، ناولٹ اور ناول چھپ چکے ہیں۔ اتنی مصروف زندگی گزارنے کے باوجود انہوں نے اپنے گمریلہ باغبانی کے شوق کو بالکل نظر انداز نہیں کیا۔ پختے میں ایک دن وہ اپنی شوق کی نظر کرتی ہیں۔ ذیل میں ان کی بتائی ہوئی چند مفید باتیں، باغبانی کے شوقین افراد کے لیے یقیناً مفید ثابت ہوں گی۔

”مجھے شروع سے ہی بچن گارڈنگ کا شوق رہا ہے۔ اسی وجہ سے میرے گمر میں سبز اور ہریالی نظر آتی ہے۔ ایک مصنف ہونے کی حیثیت سے میرا زیادہ وقت لکھنے اور پڑھنے کے کاموں میں گزرتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی جب اپنی مشقت سے تھک جاتی ہوں تو اپنے پودوں کی دیکھ بھال میرے سانس دہانی بھرتی ہے۔ میری اس بات سے ہر ایک اتفاق کرے گا کہ انسانی خوراک کا ایک بڑا حصہ سبز پودوں اور پھلوں پر بھی مشتمل ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھی کھلی حقیقت ہے کہ آج کے دور میں جب مہنگائی آسمانوں سے باتیں کرنے لگی ہے، سبزیوں کی قیمت سن کر ہی کالوں کو ہچکچاہٹ لگتا ہے۔ وہ سبزیاں جو کلو سے دو کلو تک خریدیں جاتی تھیں اب انہیں آدھا کلو یا پانچ گھنٹہ لگتا ہے۔ اسی لیے ملاقات سے گھر پر قدرتی دانات کی بڑی مقدار تک انسانوں کی رسائی کم سے کم ہوتی جا رہی ہے۔

بچن گارڈنگ کے لیے ہمیں کچھ کھلیاؤں یا بہت بڑی قطعہ اراضی کی ضرورت نہیں۔ مٹی کی کچی زمین، لان کی کھاریوں میں بھی پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر گمر میں کچی زمین موجود نہیں، تو بڑے بڑے گمروں میں بھی سبزیاں لگائی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ پھتوں پر بھی کاشت کاری کا رواج فروغ پا رہا ہے۔ جیسے کچھ سبزیاں جیسے ہرا دھیا، پودینہ وغیرہ کریمے اور لہیوں میں بھی مٹی بھر کر لگائی جاسکتی ہیں۔ انہیں چھت پر رکھا جاسکتا ہے۔ کچھ سالوں قبل تک سبزی فروشی داتی سبزیوں کے ساتھ یہ دونوں چیزیں ملط دیتے تھے۔ لیکن اب تو دس سے تیس روپے تک کی گڈی ملنے لگی



کا فائدہ یہ ہوگا کہ زائد پانی اس کے ذریعے بہ جائے گا۔

بیشک صحت مند، کیزوں سے پاک پھلوں کا انتخاب کیجیے مگر ایک آدھ بیج خراب ہو گیا ہو تو انہیں جھلی سے نکال پھینکیں۔ ہزار یا سو بیجوں میں سو بیجوں یا پودوں کے لیے بیج آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں۔ بیشک پودوں کی کاشت چھت اور گڈی کا خیال رکھیں۔ اس سلسلے میں تجربہ کار سالی کی مدد حاصل کریں۔

پودوں کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کس جگہ پر کاشت کرنا چاہتے ہیں۔ اگر چھوٹی جگہ ہو تو ایسے پودوں کا انتخاب کریں جو زیادہ جگہ نہ گھیرتے ہوں۔ سبزیوں میں، نمائے، ہرا دھیا، ہری مرچ، بتوری کریم، کدو، گاجر اور موٹی ایسی سبزیاں ہیں جو گمروں میں آسانی سے لگائی جاسکتی ہے۔ موسم گرما شروع ہو چکا ہے اور سبزیوں کی کاشت کے لیے یہ وقت بہت مناسب ہے۔



استنبول نہ جانیے

صرف SOLEN چلے اور ترکی کے ذائقے چکھئے
یہ کھانے غذائیت کی عمدہ ترین مثال پیش کرتے ہیں

استنبول کے شہری بہت صلاں نے کراچی کی سرزمین پر قدم رکھتے ہی طے کر لیا تھا کہ کدو بہتر ہے تو لذت کام وہاں ہی کے کسی سلسلے کا۔ شاید یہاں مختلف عرب رستورانوں یا مختلف جگہوں پر پاکستانی تڑکوں کے ساتھ شاہے بننے دیکھ کر انہوں نے ہمارے انٹوں کا مل لذتوں سے حریف کرانے کا سوچا۔ چنانچہ گذشتہ دنوں ترکی کے خاص کھانوں کے اس ریسٹورنٹ کا قیام عمل میں آیا۔

ترکی کے دارالحکومت استنبول میں SOLEN کے پانچ آؤٹ لیس کام کر رہے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ ترکی کے اس ریسٹورنٹ کا افتتاح ترک کاؤنسل جنرل مورات ایم اوٹارٹ نے پے لیس تیس خود کیا تھا اور اس ریسٹورنٹ کے مقامی ڈانقوں میں ایک ممتاز حیثیت کے کھانوں کا مرکز قرار دیا۔ بلاشبہ انڈر ای ڈانقوں کے لئے اس سے عمدہ تجربہ شاید ممکن نہیں تھا۔

مثال کے طور پر اگر آپ Lahmacun آؤٹ کرتے ہیں تو اس ڈش کو صاف ستھرا بطیر چربی کے قیر، تازہ سبزیاں، جڑی بوٹیاں جن میں پارسلے، ٹماٹر اور پیاز (بھاپ میں پکے پکے ہوئے) چک کے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس ڈش کو ترکی پر ابھی کہتے ہیں۔ اس پیاز پر پکے معمولی مصالحوں کی حد سے تیار کیا جاتا ہے۔ ہم نے کاؤنٹر پر شیف عہدالہ عہدالکریم اور عمر فاروق کی خوانین و حضرات سے مصالحوں کی تفصیل جان کرتے ہوئے دیکھا اور پھر ایک لمحہ وہ بھی آج جب ایک پاکستانی نوجوان پیاز پر پکے قدرے تیز مصالحوں سے تیار کردہ آلے کا حکم جاری کر رہا تھا۔ ریسٹورنٹ میں اس ہوتے ہیں ان کے کلائنٹس لہذا ترکی شیف عہدالہ عہدالکریم طساری کے ساتھ فرمائشیں پوری کر رہے تھے۔ ایک اور اچھی بات یہ بھی ہے کہ چونکہ پاکستانی عوام کو ترکی

کھانوں کے انتخاب کا بھرپور علم نہیں اس لئے شیف ڈش کے انتخاب میں رہنمائی بھی کرتے ہیں۔

کیا ترکی کھانوں کو پاکستان میں آکر لیوون جتنا چلے گا؟ یہ سوال اپنی نوعیت میں خاص دلچسپ ہے۔ ہماری مس ڈانق کو اگر تیز مرچ مصالحہ ہی مطمئن کر سکتا ہے تو یہ ہماری کوری بھی ہے اور ضرورت بھی۔ ہم نے یہاں ترکش شاور ما پکھا۔ یہ کراچی کے دیگر اسٹریٹ فوڈز کے شاور سے سے پیکا محسوس ہوتا ہے لیکن شیف نے اس کے مراد مختلف ڈانقوں کی سازشیں کردی تھیں جن میں ٹماٹر اور کالی لال مرچ کی چٹنی نے ڈانق دہلا کر نے میں تاخیر نہ کی۔

SOLEN کے مینو میں Soslu Tavuk ایسی ڈانقے دار ڈش موجود ہے جسے چاولوں اور سلاد کے ساتھ ساتھ بھاپ میں پکے ہوئے آلوؤں کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ اس ڈش کو اگر آپ چکن کے ساتھ لینا چاہیں تو حاضر ہے۔ یہ چکن مختلف جسامت کے ٹکڑوں میں لٹی ہے لیکن بہت گلاڈ اور عمدہ ترین ڈانقے کے ساتھ۔

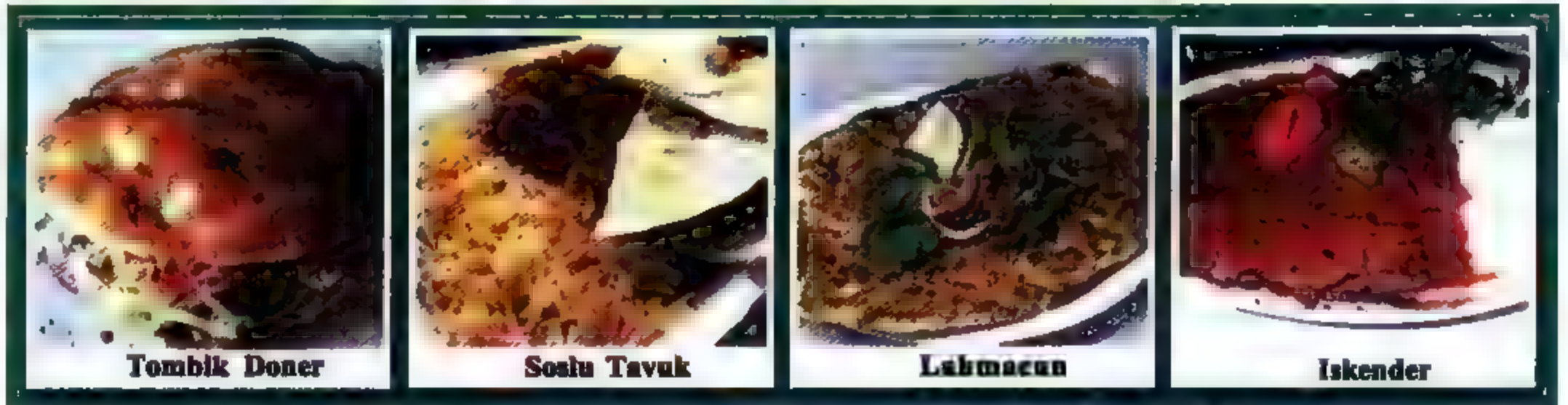
Doner یہ ڈش گوشت کے پارچوں کے ساتھ تازہ سبز یوں کے علاوہ چاولوں کے مراد پیش کی جاتی ہے۔ ان ترکی کھانوں میں سب سے کم قیمت Tombik Doner ہے اور سب سے مہنگی ڈش Iskender



ہے۔ لیکن صرف 549 روپوں میں وہی گوشت کے ٹیکڈ پارچہ جات اور لذتہ مس کے ساتھ ایک پر لطف ظہرانے یا عشاے کے لئے Iskender بہترین انتخاب ہے۔

چار مختلف ڈانقوں کے سوپ آپ کو چکن کارن سوپ کا ڈانقہ بھلا دینے کو کافی ہیں۔ پاکستانی صارفین کے مس ڈانق کی تسکین کے لئے SOLEN پاکستانی ہو جائے گا یا ہم پاکستانی ترکی کھانوں کے ذوق و شوق کے مین مطابق داخل جائیں گے۔ فی الحال کچھ کھانے جاسکتا۔ تاہم وہ لوگ یہاں زیادہ آتے ہیں جو عرب ممالک کی سیر کر چکے ہیں یا عمر سے اور رچ کے لئے سعودی عرب سے جا چکے ہیں اور وہاں کے مقامی کھانوں کی لذت کو اب بھی یاد رکھے ہوئے ہیں۔

بہر حال اصل ترکی کے لاجواب ڈانقوں کے لئے ڈالمن مال کے SOLEN کو صحت بخش غذاؤں کے حصول کے اہم مرکز کے طور پر ہمیشہ یاد رکھا جائے گا کیونکہ یہی کھانے ہی تو پاکستان اور ترکی کی دوستی کی ایک کڑی ہیں مگر ظہرے میں شاید یہاں کچھ بھول گئی ہوں۔ آپ نہیں بھولیں گے کہ پاکستانی ٹی وی چینلوں پر ترکی سوپ سیریز بھی تو آن ایئر جا رہے ہیں۔ ترکی ثقافت اور کھانے دہوں ہی ہمیں حائر کرنے میں کامیاب رہے ہیں۔



Tombik Doner

Soslu Tavuk

Lahmacun

Iskender



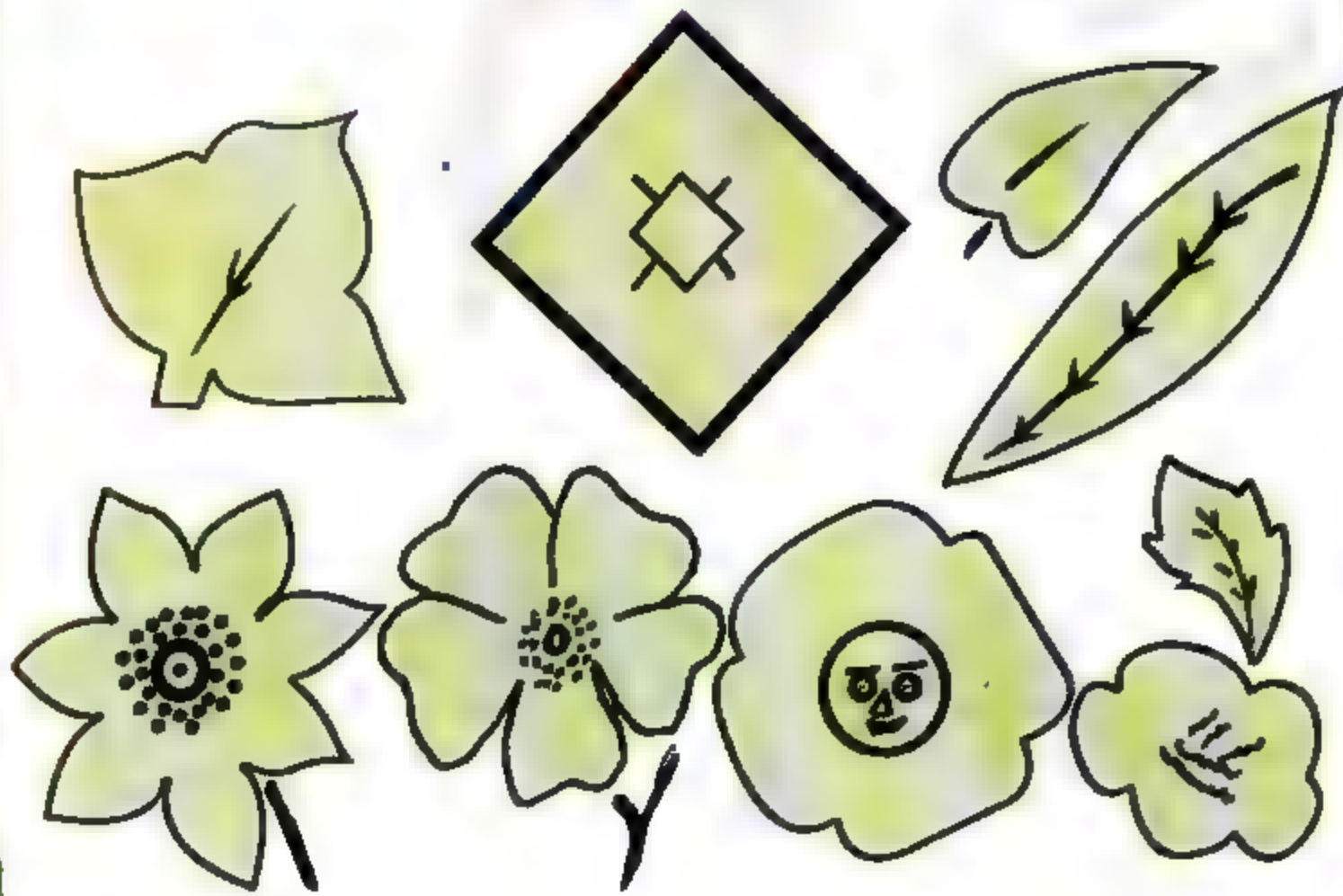
لیپلک ورک آسان

دیکھنے میں خوب صورت

صغیرہ بانو شیریں

کشیہ کاری کا فن پرانا ہے۔ کھیل ہی کھیل میں بچیاں شوق سے چیزیں بناتی ہیں لیپلک ورک بہت آسان ہے۔ پرانا اخبار لے کر بچے کی چل بنا کر کاٹنے۔ دو چار دھکے کاٹنے سے آپ کو بچے کی عیب کا اندازہ ہو جائے گا۔ کپڑوں سے آپ بچے کاٹ سکتی ہیں۔ سوتی اور زامونا کپڑا ہونا چاہئے۔ کوئی بھی گتہ ہو آپ اس پر کاٹا ہوا پتہ لے کر ٹریس کر سکتے ہیں اور گتے کا بیڑا بنا کر رکھتے۔ اسے بہت سارے بچے بھول کاٹنے کے لئے کپڑے کی پٹی کی کٹی جھلکا کر کاٹ کر رکھ سکتی ہیں۔

بزرگ کے کپڑے سے بچہ آپ کسی کپڑے پر رکھتے، سادے ٹانگے سے اسے ٹانگہ دیتے۔ کپڑے میں بھول نہ آئے پائے۔ ترپائی سے آپ پتہ توڑا سا موڑ کر لگا سکتی ہیں۔ کاج ٹانگہ سے لیپلک کر سکتے ہیں۔ ٹانگہ بہت آسان ہے۔ بعد میں سادے ٹانگے کو کھینچ کر دھاگہ لٹال دیتے۔ پتے میں جگہ میں شاخ بناتے۔ یہ بچے آپ کشن پر ملی کوڑی پر مختلف ڈیزائنوں میں بنا سکتی ہیں۔ دھاگا انکر کا استعمال کر سکتے۔ ٹیکسٹ پر صرف ایک پتہ بناتے۔ اسی طرح کلوئوں کا ڈیزائن ہے جو شوق رنگ کے مختلف کلوئوں کو لگاتے۔ جگہ میں شیشہ لگاتے۔ کلوئوں لگانے سے پہلے اسٹری ضرور کر لیتے۔ ترپائی اس طرح کر لیتے کہ دھاگا اوپر زیادہ نظر نہ آئے۔ پھولوں کے جگہ میں آپ شیشہ بھی لگا سکتے ہیں اور دھاگے سے کڑھائی بھی کر سکتی ہیں۔ ہر بچے پر گہرا ہنر یا جاکیت رنگ کا شہد دیں۔ ڈھڑی بھی ہنر بنے گی۔ پھولے بچوں کے نگہ لطف اور چادر پر آپ کارٹون والا بھول بناتے۔ آسانی یا گلابی کائن کی چادر پر آپ بنا سکتی ہیں۔ کالی آنکھیں سرخ ہونٹ اور براؤن کمر کی ٹانگہ بناتے۔ بھول کے نیچے ڈھڑی یا پتہ کاٹ کر لگاتے۔ مگر میں بچی ہوئی مٹل یا مٹیل کے مختلف رنگوں کے کلو سے ہوں تو ان کو بھی سیاہ رنگ کی کائن پر لگا کر کشن بنا سکتی ہیں۔ لیپلک ورک بہت آسان ہے۔ توڑی سی پیکٹس سے آپ بیکہ جائیں گی۔ پہلے زمانے میں باریک مٹل کے کڑوں پر خاموش بھول بچے کاٹ کر ترپائی سے ساتی تھیں۔ پھر پتہ آپ بچے کریم کمر کی یا براؤن کمر کی کائن لے کر ٹیکسٹ پر صرف ایک ایک بزرگ سے بناتے۔ لیپل مٹس پر آپ مٹن بچے بھی بنا سکتی ہیں۔



دانا

غزل اس نے چھیڑی

فہیدہ ریاض

ایک ہلکی لڑکی جس سے تم نے ہنس کر بات نہ کی
 کبھی نہ دیکھا، چپکے اس کی آنکھوں میں کیسے موتی
 کبھی نہ سوچا تم نے اسکی باتیں وہ کیوں کہتی ہے
 کبھی نہ سمجھا تلخ ہو تو گھبرائی کیوں رہتی ہے
 کیوں اس کے رخسار کی رنگت سرسوں کی لڑی ہوئی
 تم سے ملنے سے پہلے وہ اسکی تھا کبھی نہ تھی
 مل کر آگے بھاگے سے وہ کب تک آنسو روکے گی
 اس کے ہونٹوں کی لڑش بھی تم نے کبھی نہیں دیکھی
 کیوں اسکی سنسان سڑک پر اسے اکیلا چھوڑ دیا
 اس کا دل تو اچھا دل تھا جس کو تم نے توڑ دیا
 دھاتی دھوپ میں اپنا بے گل سایہ کچھ کے ہنسی تھی
 اکثر سورج ڈوب گیا اور راہ میں اس کو شام ہوئی

محبت عارفی

اے جنوں میرے ہر اس کو دکھاؤں کہ نہیں
 خواب کوں ہوش کی قیر ہے دعاؤں کہ نہیں
 دعوت ترک طلب دینے لگے پائے طلب
 ان کی مانوں کہ نہیں ان کو مٹاؤں کہ نہیں
 بے مہرجان کے وہ دیکھ رہا ہے مجھ کو
 اس کو میں بے خبری اس کی جتاؤں کہ نہیں
 ایک سایہ ہوں نہیں ہے کوئی موجب جس کا
 کیا کروں چشم غم کو نظر آؤں کہ نہیں
 جائزیں دل میں بھی وہ حد نظر سے بھی وہ دور
 معرض بحث میں یہ تجربہ لاؤں کہ نہیں
 شمع تک اپنی پہنچ کر بھی تو پروانہ شوق
 اس پس و پیش میں ہے ہاتھ بڑھاؤں کہ نہیں
 کیوں محبت میں شب تاریک کے سیاروں کو
 ان کے صہج میں جو ہیں داغ دکھاؤں کہ نہیں

ناصر کاظمی

نیت شوق بھر نہ جائے کہیں
 تو بھی دل سے اتر نہ جائے کہیں
 آج دیکھا ہے تجھ کو دیر کے بعد
 آج کا دن گزر نہ جائے کہیں
 نہ ملکر اداس لوگوں سے
 حسن حیرا بکھر نہ جائے کہیں
 آرزو ہے کہ تو یہاں آئے
 اور پھر عمر بھر نہ جائے کہیں
 جی جلاتا ہوں اور سوچتا ہوں
 رانیکاں یہ ہر نہ جائے کہیں
 آؤ کچھ دیر روئی لیں ناصر
 پھر یہ دریا اتر نہ جائے کہیں

آکھن کی طرح ایک ایسی چیز بن چکی تھی جسے صرف محسوس کیا جاسکتا ہے۔ بحالی ملک صاحب شادک سکن کے سوٹ میں ملیں، کار میں کارنیش کا پھول لگائے گھٹنوں پر کلف شدہ سروٹ رکھے اتنے فلوں نظر آ رہے تھے کہ سامنے میز پر کہیاں نکائے جھینگے کا پاؤ اور چپ سوئی کھانے والی لڑکی پر انہیں شبہ تک نہ ہوسکا اور وہ جان ہی نہ سکے کہ مسلسل باتیں کرنے والی لڑکی دراصل ہوٹل میں موجود ہی نہیں ہے۔

اگر بی بی کی شادی بحالی ملک سے ہو جاتی تو کہانی آئنگ لے ٹیک کی طرح دلاویز ہوتی۔ لٹ کی طرح اوپر کی منزلوں کو چڑھنے والی، سونٹنگ پول کے اس تختے کی طرح جس پر چڑھ کر ہر تیر لے والا سروسٹ کرنے سے پہلے کی فٹ اوپر چلا جایا کرتا ہے۔

لیکن!

شادی تو بی بی کی پروڈیوسر سے ہوئی۔

ڈی سی صاحب کی بیٹی کا بیاہ اس کی پسند کا ہوا اور اس شادی کی دعوت ہوٹل میں دی گئی جس کے فیور بحالی صاحب تھے۔ لیکن کے گھر والوں نے چاروی کس قسم کے کمرے دو دن پہلے سے بک کر رکھے تھے اور بڑے ہال میں جہاں رات کا آرگسٹرا بجا کرتا ہے وہیں دلہا دلہن کے اعزاز میں بہت بڑی دعوت رہی۔ نکاح بھی ہوٹل ہی میں ہوا اور رخصتی بھی ہوٹل ہی سے ہوئی۔ ساری شادی سے ہنگامہ مفلو تھا۔ ایک ٹھنڈ کا، ایک خاموشی کا احساس مہمانوں پر طاری تھا۔ ٹھنڈے ٹھنڈے ہال میں بی بی سے کالڈ ڈرنکس پیتے ہوئے سرد مہر نے مہمانوں سے مل کر بی بی اپنے مہماں کے ساتھ کس؟ یاد چلی گئی۔

لیکن اس رخصتی سے پہلے ایک اور بھی چھوٹا سا واقعہ ہوا۔

نکاح سے پہلے جب دلہن تیار کی جا رہی تھی اور اسے زبرد پھنایا جا رہا تھا، اس وقت بجلی اچانک ٹھوڑ ہوئی۔ پہلے بتیاں گئیں۔ پھر ایئر کنڈیشنر کی آواز بند ہوئی۔ چند لمحوں کے بعد تو کونوں کو سکون سا محسوس ہوا لیکن پھر لڑکیوں کا گروہ کچھ تو گرمی کے مارے اور کچھ موسم بیتیوں کی تلاش میں باہر چلا گیا۔

اندھیرے کمرے میں ایک آراستہ دلہن رہ گئی۔ اور گردن شوکا احساس باقی رہا اور باقی سب کچھ غائب ہو گیا۔

بتیاں پورے آدھے گھنٹے بعد آئیں۔

اب خدا جانے یہ بحالی ملک کی انیم کمپنی یا داؤد والوں کی سازش تھی۔ بجلی چلے جانے کے کوئی دس منٹ بعد بی بی کے دروازے پر دھک ہوئی۔ ڈری ہوئی آواز میں بی بی نے جواب دیا۔

”کم آن“

ہاتھ میں شہد ان لئے بحالی ملک داخل ہوا۔

اس نے آدھی رات جیسا گہرا نیا سوٹ پہن رکھا تھا۔ کار میں سرخ کارنیشن کا پھول تھا اور اس کے آٹے ہی تھا کوئی کوئی تیزی خوشبو کمرے میں پھیل گئی۔

بی بی کا دل زور زور سے بچنے لگا۔

”میں یہ تالے آیا تھا کہ ہمارا جیٹر غراب ہو گیا ہے۔ تمہاری دیر میں بجلی آ جائے گی۔ کسی چیز کی ضرورت تو نہیں آپ کو؟“

دو خاموش رہی۔

”میں یہ کیڑا اسٹینڈ آپ کے پاس رکھ دوں؟“



کے حساب سے بچ گئے تھے اور جن کے سامنے بھی ابھی کھلے تھے۔ ”اسلام و ملکہ سرا“

چونک کر سر سے پیچھے دیکھا تو بی بی شرمندہ ہوئی۔ اللہ اس پروڈیوسر کی آنکھ میں کبھی تو پہچان کی کرن جاگے گی؟ ہر بار سے سرے سے اپنا تعارف تو نہ کرانا پڑے گا۔

”آپ اتنی دھوپ میں کھڑے ہیں سر۔“

پروڈیوسر نے جیب سے ایک بوسیدہ اور گندہ رو مال نکال کر ماتھا صاف کیا اور آہستہ سے بولے ”ان کتابوں کے پاس آ کر گرمی کا احساس باقی نہیں رہتا۔“

بی بی کو عجیب شرمندگی محسوس ہوئی کیونکہ جب کسی وہ پڑھنے بٹھکتی تو ہمیشہ گردن پر پیسے کی ٹی سی آ جاتی اور اسے پڑھنے سے الجھن ہونے لگتی۔

”آپ کو کتنی جانا ہوتا ہے، میں چھوڑ آؤں آپ کو؟“

”نہیں۔ میری سائیکل ہے ساتھ۔ شکریہ“

بات کچھ ہی نہ تھی۔ فٹ پاؤں پر پرانی کتابوں کی دکان کے سامنے ایک بے نیاز چھوٹے پروڈیوسر کے ساتھ جس کے کار پر ٹیل کا نشان تھا، ایک سرسری ملاقات تھی چند لمحوں کی۔

لیکن اس ملاقات کا بی بی پر تو عجیب اثر ہوا۔ سارا وجود قلیل ہو کر ہوا میں مل گیا۔ کندھوں پر سر نہ رہا اور پاؤں میں لٹنے کی سکت نہ رہی۔ حالانکہ پروڈیوسر غم سے اس سے ایک بات بھی ایسی نہ کی جو بظاہر توجہ طلب ہوتی۔ بی بی بی کے تو ماتھے پر جیسے انہوں نے اپنے ہاتھ سے چہرہ کا ٹیگ لگا دیا۔ کھوئی کھوئی سی گہرائی اور غائب سی بڑے ہوٹل بچ گئی۔

جب وہ شہزاد کی ساڑھی پہنے آئینہ خانے سے لابی میں پہنچی تو دراصل وہ

بحالی ملک لاہور کے ایک نامی گرامی ہوٹل میں ٹھہرتا۔ بڑی پریس کی ہوئی شخصیت تھی اپنی باتوں کی کریم کی طرح اپنے چمکدار بیٹوں کی طرح بھگاتی ہوئی شخصیت۔ وہ کسی کو تھوڑے ہی وقت کا اشتہار نظر آتے تھے۔ صاف ستھرے دانتوں کی چمک ہمیشہ چہرے پر رہتی۔

بحالی ملک اپنے ہوٹل کی طرح تنظیم معنائی اور سروس کا سہل تھا۔

ایئر کنڈیشنر لابی میں چمکتے ہوئے، مہم قیوں والی ہار میں سر پر انڈر وٹ کرتے ہوئے لٹ کے ٹھن دہاتے ہوئے، ڈائننگ ہال میں دی آئی میز کے ساتھ پر کلف گھٹکھو کرتے ہوئے، ان کا وجود کت گلاس کے فائوس کی طرح خوبصورت اور چمکدار تھا۔

جس روز اس بڑے ہوٹل کے بڑے منجمر نے بی بی کے خاندان کو کھانے کی دعوت دی۔ اسی روز ڈرائی کیز سے واپسی پر بی بی کی بڑے بیٹے پروڈیوسر کے ساتھ ہوئی۔ وہ فٹ پاؤں پر پرانی کتابوں والی دکانوں کے سامنے کھڑے تھے اور ایک پرانا سا مسودہ کچھ رہے تھے۔

ان سے پانچ چھ قدم دور ”ہر مال ملے گا آٹھ آنے“ والا چچا چچ کر سب کو بلا رہا تھا۔ ڈرا سا ہٹ کر وہ دکان تھی جس میں سرخ چمچوں والے ہر مل طوطے، افریقہ کی سرخ چڑیاں اور خوبصورت لٹے کیتھ فرنیچر رکھے تھے۔ پروڈیوسر صاحب پر سارے بازار کا کوئی اثر نہ ہو رہا تھا اور وہ بڑے انہماک سے پڑھنے میں مشغول تھے۔ کار پارک کرنے کی کوئی جگہ نہ تھی۔ ہلا خرگھ تعلیم کے دفتر میں جا کر پارک کر دائی اور خود پیدل چلتی ہوئی پروڈیوسر تک جا پہنچی۔

پرانی کتابیں بیچنے والے دور تک پہلے تھے۔ خود کتابوں کے ڈبیر تھے۔ ایسی کتابیں اور رسالے بھی تھے جنہیں امریکن ملن لوٹنے سے پہلے بیرون

دروازہ کھلا اور پھر بند ہو گیا۔

جاتے ہوئے وجیہ فخر کو ایک نظر لی لی نے دیکھا اور اسے آپ پر لعنت بھیجتی

چند لمحوں کے بعد دروازہ پھر کھلا اور اوہ کھلے پٹ سے جمالی ملک نے حیرہ

وہ پھر جیسا رہی۔

”لے آئے سارے حسن کا مرقہ قیصر کو کہا فائدہ ہوگا۔ مٹی پلاٹ باقی کے بغیر

سو کھاتا ہے۔ عورت کا حسن برتنش اور ستائش کے بغیر مر رہا جاتا ہے۔ کسی

دین مرد کو بھلا کسی خوبصورت صورت کی کب ضرورت ہوتی ہے؟ اس کیلئے تو

”لوگوں کا حسن بہت کافی ہے۔“

انصار کو بیٹھ کر دیکھو اور

"بھوسے بچہ قصہ گو آ۔ کوئی نہیں مل سکا۔ تم۔ مجھ سا گھر آ۔ کوئی نہیں مل سکا۔"

مردم در محلات و دهانهای گوناگون و کثرت کثیر که محلات و دهانهای گوناگون و کثرت کثیر

[illegible]

پہلے سے جانتے تھے کہ ان کے پاس ایک اور کتا ہے۔



بسم الله الرحمن الرحيم

میں ہم چلے نظر آتے تو ہر کس ٹورسٹ سے لے کر پاکستانی بھی بڑھا تک سب صاف خوش نصیب اور فی کر کے جیو جیو پاکستان کا پرچم لہا کر آ رہے۔

محسن کے لئے نیکو عمل ہے ہر بھائی کا۔

سے بسا ہوا چہرہ بالآخر وہ اس کی طرف بڑھا اور بڑھتے ہوئے بولا۔

نیک اپنے ذاتی نہ ہوں ہمیشہ منتشر ہو جاتے ہیں۔ پیازوں کا پودا دیکھتا ہوں
میں نہیں راکھ کرتا۔

اس میں تو اتنا حوصلہ بھی باقی نہ رہا تھا کہ آخری نگرہائی ملک پر ہی ڈال

اور دوازہ کے مدور پیشل پر ہاتھ ڈال کر بحالی ملک نے تھوڑا سا ہف کھول

”میں بھی کس قدر عاشق ہوں۔ اس سے اپنا کیس Plead کر رہا ہوں جو کبھی کا افسار کر چکی ہے، اجماع ہمارا کہہ آ رہا ہے۔“

تاریخ و تفسیر

ہامی خوش نصیبی پر رشک کرتے ہیں آپ آئینہ سوسو بننے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ حسن کے لئے نئے حجاب سے پہلے کی تھی۔

”کسی سے آئینہ باز مستعار لے کر زندگی بسر نہیں ہو سکتی محترمہ! آدھ جیب تک اسے ڈالتی ہیں۔ محترمہ ہوتے ہیں۔ ہاتھوں کا انوار گیتا نوں

اور ان سے کہہ دو پتھل مہاتما وال کر عالی ملک نے قصہ اسباب کھل

کافیہ کر چکی ہے، اچھا تو مبارک ہو آپ کو۔

...and the

Abstract

... ..

اسی طرح خود شہد کے چلے جانے پر مول کو سمجھاتی تھی کہ اس بد بخت کو اس سے
 اچھا گھر کہاں چلے گا اور ساتھ ساتھ ہائیڈرو جی، جانتی تھی کہ اس سے بہتر گھر

اس کا خیال تھا کہ وہ چار گھنٹے کی غیر موجودگی میں سب کچھ ٹھیک کر دیں گے۔

اور نہ چیلوں والا پونے تین سو سے نیچے اترتا تھا اور نہ وہ ڈھائی سو پے سے اوپر

وہاں پالو کے بہت کی طرح دیکھتا۔

ہاں! نے اپنے نیکر کے جمال میں ہاتھ دیکھے۔

۱۰۰

اوشکا کیوں نہ چلا جائے اس کی جڑیں ہمیشہ زمین کو وہیں سے کریدتی رہتی ہیں۔

یہ قصات کا عمل کیونکر ہوتا ہے؟

ایسی باتیں تو غالباً اب جمالی ملک بھی بھول چکا تھا۔

وطن عزیز میں منعقدہ چند تقاریب کا حال احوال



سالانہ ارتھ آور
یعنی ایک گھنٹہ قیاں بند ہو گئیں

دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی ارتھ آور منایا گیا، جس کے تحت رات ساڑھے ۱۱ بجے سے ساڑھے نو بجے تک غیر ضروری قیاں بند کی گئیں۔ ارتھ آور منانے کا مقصد ایک گھنٹہ غیر ضروری قیاں گل کر کے توانائی کی بچت اور ماحول دوستی کا شعور بکھڑا کرنا تھا۔ یہ ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ کے لئے منایا جاتا ہے۔ کراچی میں سندھ اسمبلی، پورٹ گریڈ، اسلام آباد میں پارلیمنٹ ہاؤس اور بینظیر بھٹو انٹرنیشنل ایئر پورٹ، کوئٹہ میں بلوچستان اسمبلی، لاہور میں بھی پنجاب اسمبلی اور پشاور ایئر پورٹ پر بھی ارتھ آور کے سلسلے میں تمام غیر ضروری لائٹس بند کی گئیں۔ امید ہے کہ خواتین اس روایت کو فروغ دے کر زندگی آسان کریں گی۔

فاطمہ جناح ایوارڈز 2014 خواتین کی پندیرائی

لاہور کے صوبائی محکمہ برائے ترقی نسوان کے زیر اہتمام گورنر ہاؤس لاہور میں منعقدہ فاطمہ جناح ایوارڈز 2014 کی تقریب منعقد ہوئی۔ مہمان خصوصی گورنر پنجاب چوہدری محمد سرور، صوبائی وزیر برائے ترقی نسوان حمیدہ وحیدہ الدین، صوبائی وزیر برائے سماجی بہبود و کیر شاہ نواز اور لاہور کا کالج برائے خواتین یونیورسٹی کی وائس چانسلر ڈاکٹر صبیحہ منصور کا ایوارڈ حاصل کرنے والی خواتین عاصمہ جہانگیر، ڈاکٹر نجمہ، سلیسہ ہاشمی، ڈاکٹر کوثر جمال، چیمہ نوید شہزاد، نادیہ صدیقی، دوشانہ ظفر، ڈاکٹر خالدہ مہتابی، پیر من یوگا، سسٹرن ایڈریو، مدیحہ گوہر، ڈاکٹر زاہدہ صرہ، ڈاکٹر جویریہ منان اور شریامتا سنگھ، مالو قدیر اور ثناء میر کے ساتھ گروپ فوٹو۔



مہمان خصوصی میں سجاد ایوارڈز کا میلہ

پاکستانی تنظیم TFD Food Excellence Awards نے پاکستانی ایوارڈز کے لئے مختلف نوعیت کے ایوارڈز حوالہ کرائے جس کے لئے ملک بھر کے آخری ہفتے سے جمعی کی 15 شخصیات نے کراچی کے ہر قافلہ کار فوڈ بینکس، میڈیٹریٹرز کے پکوانے، پکوانے، پکوانوں کی پیشکش کے حوالہ ماحولیاتی حمایت اور انتظامی معاملات کے لئے 21 کنٹیکٹرز میں کامیاب ہونے والے اداروں کو ایوارڈ دیئے۔ مہمان خصوصی میں تربیت یافتہ گئے اس پروگرام کی میزبانی کا شرف اور مقصد کو حاصل ہوا جن کی بڑی تعداد میں حاضر جمالی سے حاضرین بہت محظوظ ہوئے۔ جمعی ممبروں میں نسیم زمان خان، حائف آشرف، علی نقوی، رحیل احمد، صدیق احمد، ناہیدہ عباس (ڈانم) شیف ڈاکٹر شائے بگڑ حسین، راحت علی، سید طاہر خان، مہدی شیف عامر اقبال نے توبائی ذیلیوں پر کھانے پیش کرنے والے اداروں کو ایوارڈ دینے سے پہلے کی جملہ کارکردگی کو سراہا اور ہر ایک کے ذائقہ بھرا بھی سی شمس آتا ہے۔

عائشہ نسیم کے بیکرز اسٹوڈیو چلنے

عائشہ نسیم کراچی کی نو عمر بیکر ہیں۔ دوسروں کو کام کرتا دیکھ کر وہ خواہش کرتی ہیں اور خوش ذائقہ fondant cakes بنانے لگیں، حال ہی میں انہوں نے DHA کراچی کی طوبی مسجد کے قریب بیکرز اسٹوڈیو قائم کیا ہے۔ یہ بیکری نہیں یہاں بیکنگ میں استعمال ہونے والے آئٹمز جیل کلرز مختلف کنٹریز آرٹسٹ اور کھانے کے لائق beads اور sprinkles کے علاوہ کپ ٹیکس کے سامنے اور لاتعداد ایسی چیزوں کی فروخت شروع کی ہے جو نئے سیکھے والوں اور پختہ بیکروں کو دکھارہو سکتی ہے چنانچہ بیکنگ کا شوق بہت سے لایز انکسز کے modelling Tools لے کر پورا کیجئے۔ اپنے چاہلیس خود بنائے اور کھانے کے لائق کاند پر اپنی با اپنے اہل خانہ کی تصویریں پرنٹ کروا کے اپنا بیکریک خود تیار کیجئے۔

ناپا کے قیصر فیضیول میں چہ چارہ نصیر الدین شاہ کا

فیضیول آئیڈلی آف پرفارمنگ آرٹ (ناپا) کے تحت ہونے والے انٹرنیشنل فیضیول 2014ء میں بھارت کے علاوہ نیپال، انگینڈ اور جرمنی کے ڈرامہ گروپس نے اپنے 16 ڈرامے پیش کئے۔ ان میں پاکستانی گروپ اچھا کالا بھی تھریک نسوان کراچی کے کھیل بہت پسند کئے گئے علاوہ انہیں معروف بھارتی اداکار نصیر الدین شاہ ڈرامہ صحت آپا کے لئے پرو فارم کرنے آئے۔ ناپا نے اس بار بھول کے لئے خصوصی اہتمام کیا تھا۔ انہوں نے ملی ہاما چالیس چھ کے علاوہ کہانیاں سنائے کا تیشن روزانہ کیا جسے بچوں کے ساتھ ساتھ والدین نے بھی پسند کیا۔ جن کھیلوں کو بہت سراہا گیا ان میں پرنسز اینڈ دی کارٹن، اسٹیڈ، بلیک لی شرٹ، بلیک لیٹن، سنگھ دے لسنٹی چو لالو بھر بسنت آئی، ماگنی، رومی ہارا رانی پال اور منو میر دوست شامل ہیں۔

VIEWS BOOKS

ابھی کچھ دیر باقی ہے (افسانوی مجموعہ)

مصنف: اخلاق احمد
صفحات: 159
قیمت: 250 روپے
ناشر: ایچ بیکر 58 پریس جیمز روڈ آئی چندر نگر روڈ

کم و بیش 28 برسوں تک صحافت سے وابستہ رہنے کے بعد پراپٹی مارکیٹنگ کھیتی کا ایڈورٹائزنگ ونگ سنبھال کر اخلاق احمد نے اچھائی کیا برائیں۔ ایک ادیب کو صحافت نے قید کرنا چاہا مگر اسیر نہ کر سکی۔ اردو کے اہم ترین ہفت روزے کہ جسے صحافت کی دنیا میں بادشاہت کی علامت کہا جاتا ہے۔ ایک دم چھوڑنا اور پھر جیسے مڑ کر نہ دیکھنا ایسا ہی ہے کہ جیسے انہیں پتھر کا ہو جانا قبول نہ تھا۔ یہ اردو ادب پر ان کا احسان ہے۔ اخلاق احمد کے افسانے بہترین خاکہ نگاری کی خوبی لئے ہوئے ہیں اور کردار بھی ایسے کہ شخصیتوں کی کھدائی کرتے ہوئے اہم معلومات اور تلفظ لوگوں کے ذہنی میلانات کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ اس تہذیب کی اساس کو بھی ظاہر کرتے ہیں جو افراد کے ذریعے سے قوم کے اندر جھانکنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ وچن کو برہنہ کا یہ سلیقہ انہیں خوب آتا ہے۔ روزمرہ کے ادب و آداب، معاشی جھگڑے، نیم رومانی نیم المیہ افسانوں کے ان کرداروں کی انفرادیت یہ ہے کہ ان میں ایک بڑے سائے پڑ کا ڈاؤن لگا بھی ملتا ہے۔ مارٹن کو اڑ کا ماسٹر کھوپا ہوا آدمی، بھائی صاحب ہنسنا ختم ہوتا ہے اور کہانی ایک کردار کی۔ ہمیں ادب کا عرفان عطا کرنے والے افسانے ہیں۔ یقیناً اخلاق احمد پر حسین کی بارش تو بہت ہوئی ہوگی اب انہیں بھی انظارِ کلیو میں جتنے کا عزم بخشیں گے۔ کتاب پڑھئے اور پھر بتائیے کہ انسانی معاملہ حل ہوا یا نہیں؟

تین ناولٹ

ترجمہ: ڈولیاں
صفحات: 225
قیمت: 375 روپے
ناشر: آج کی کتابیں 316 مدینہ ٹی مال، عبداللہ ہارون روڈ، صدر کراچی

فرانسیسی ناولیٹ ڈولیاں کوکلو (Julien Coucou) کا قلمی نام ہے۔ بیٹام وہ اپنی اردو اور پنجابی تحریروں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ 72 میں فرانس کے علاقے پروانس میں پیدا ہونے والے یہ ادیب فرانسیسی زبان میں ادب تخلیق کرتے ہیں۔ ریڈ کر اس سے وابستہ ہونے کے بعد انہیں بھارت میں 8 برس رہنے کا موقع ملا وہیں انہوں نے ہندی اور اردو لکھنی سیکھی اس کے بعد سرت برس تک پاکستان میں قیام کے دوران پنجابی زبان سیکھی یہ تینوں ناولٹ اردو کے مابین ہندیوں کا احاطہ کر رہے ہیں پہلا ناول ساغر ساغر صدیقی کی زندگی اور شاعری کے گروہ کو متا ہے، دوسرا آزاد نظم کے بانی شاعر میر تقی کی زندگی اور شاعری کا احاطہ کر رہا ہے اور تیسرا حنیف جعفری شہید کے گرد ہے۔ اردو زبان کے ناولوں کا موضوع کبھی شاعر یا ادیب پر مبنی نہیں رہا ہے یہ پہلی ناولٹ ڈولیاں نے شروع کی ہے۔ ان ناولوں کا ادب میں کیا مقام متعین ہوتا ہے یہ قبل از وقت کہا جانے والا ایک سوال ہے تاہم ناولوں میں ادب و احترام دوستانہ رویہ اور زبان کا برتاؤ ہے وہ پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ قلم ریزوں میں ہم لکھا کرتے ہیں کہ یہ قلم ایک بار کبھی جاسکتی ہے ڈولیاں کی اس تخلیق کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ آپ اسے کئی بار پڑھ سکتے ہیں اور پھر یہ کہ احساس تک نہ ہوگا اور ہر بار ایک نیا مطلق اٹھایا جاسکتا ہے۔

پروڈیوسر: ایرون اسٹوف

کاسٹ: تام کروڈ، ایملی ہلٹ، ہیل ہاسٹن، گلگ گیوری، جوئس آرمسٹرانگ

یہ سائنس فکشن فلم ہے۔ ہالی وڈ کے صف اول کے اداکار تام کروڈ نے اس مرتبہ جاپانی ناول پر مبنی اس فلم کو اداکاری کا شرف بخشا ہے وہ خاصے حربے بعد ایک سائنس نوعیت کی فلم کر رہے ہیں۔ جانتے کارڈولیمان کی یہ قلم جاپانی ناول All you need is kill سے ماخوذ ہے۔ دیگر اداکاروں میں ایملی ہلٹ خلائی مخلوق کے کردار میں موجود ہیں۔ فلم کی کہانی ایک ایسے فوجی کے گروہ کو متا ہے جسے چاک خلائی مخلوق کے ساتھ جاری جنگ کے لئے میدان میں اتارا جاتا ہے اور لڑتے لڑتے وہ خلائی مخلوقات کے خلاف تمام داؤ بیچ اور حربے اپنانے میں ماہر ہو جاتا ہے۔

فلم کا اسکرین پلے ایرون اسٹوف نے لکھا ہے جو سائنس فکشن کے نامور ادیب ہیں اور اسے ویج روڈ شو ٹیکرز کے اشتراک سے بنایا گیا ہے۔ وارنر برادرز نے 2014ء کے اوائل ہی میں اس فلم کی ڈسٹری بیوٹن کا ذمہ اپنے سر لے لیا تھا۔ خاص سائنس موضوعات میں بحالیات کی آمیزش پسند کرنے والوں کے لئے ایچ آف ٹو مارو ایک بہترین ٹریٹ ہے۔



DRAMA MO

شب زندگی

بشر مومن

کاسٹ: نور الحسن، سہیل اقبال، آغا علی، منظور قریشی اور حسن احمد
ڈائریکٹر: ہم نی وی میٹ ورک

کاسٹ: فیصل قریشی، سہیل خان، شمشاد مہدی، طارق ملک، سلمان امجد
ڈائریکٹر: علی رضا اسلم

ایسا لگتا ہے کہ خواتین ملکداروں نے طے کر لیا ہے کہ ہر ڈرامے میں مرکزی کردار ادا کرنے والی خاتون کو دکھوں اور مصیبتوں کا مارا ہوا ہی دکھانا ہے۔ اسے خوب اچھی طرح دلاتا سنانا ہے تاکہ خواتین اسے دیکھتے ہوئے خوب روئیں یا افسردہ ہو کر ہرچی قسط کا انتظار کریں۔ شب زندگی میں ایک شخص بھڑ زندگی کا خواب پورا کرنے کے لئے غیر قانونی طور پر سمندر پار کرنا چاہتا ہے لیکن راستے ہی میں حادثے کا شکار ہو گیا اور یوں اس کے خاندان پر رنج و الم ہی نہیں معاشی بحران بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ نیکے بھائی اس بیوہ لیکن اور اس کے بچوں کا بوجھ نہیں اٹھانا چاہتے اور جیٹھانی جو کہ لا اولاد ہیں وہ بھی بیوہ دیورانی کو برواشت نہیں کرتی۔ مختلف الزامات، بدگمانیاں، حسد اور مقابلے بازی سب کچھ یہ خاتون ثابت قدم رہتی ہیں مگر جیٹھانی گھر بکوانا اور چائیداد میں حصے خڑے کر کے ہمیشہ کے لئے دیورانی سے تعلق ختم کرنا چاہتی ہیں کیا وہ اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کر سکی گی۔

ڈیجیٹل عام شاہ کی یہ تحریر ملی دین کی تاریخ کا مہنگا ترین ڈرامہ کہا گیا جس کے کرداروں کی اسٹائنگ کے لئے معروف مہر اسٹائلسٹ نبیلہ سے رجوع کیا گیا۔ کہانی کے چھ کرداروں کے ساتھ چھ فریکس چل رہے ہیں اور ہر کردار کے لئے علیحدہ ڈیزائنز کام کر رہا ہے۔ پہلی بار کسی ڈرامے میں مہنگے ترین ہلیو سٹ اور جیوٹری استعمال کی گئی ہے۔ کہانی میں 4 ٹائٹل سونگز ہیں جو روہیٹ اور قمرل ساتھ ساتھ چل رہے ہیں۔ اداکار فیصل قریشی کے گلے میں ایک خطرناک ساپ پائی قمیض دیکھ کے یہ تاثر بحال کیا گیا کہ قمیض کیسا چنچہ ہوتا ہے۔ اس ڈرامہ سیریل کے دو کردار بشر اور بلند کے درمیان جذباتی کشمکش کے درمیان روپ کا کردار بے پناہ کشش رکھتا ہے۔ بشر کے کردار کے ساتھ ناظرین کی ہمدردیاں موجود ہیں جبکہ بلند کو اپنی خاندانی روایات بے پناہ عزیز ہیں اس طرح زن زراور زمین کی یہ جنگ بہت دلچسپ مرحلے میں داخل ہو چکی ہے۔ اب دیکھئے آگے کیا ہوتا ہے۔



ڈائریکٹر: رابرٹ اسٹارمرگ
کاسٹ: انجیلیا جولی، ایلن لیٹنگ، شارلٹ کوپلے اور سم رائے

وائٹ ڈونی کی یہ فلم جہاں ایلڈ ونچر ہے وہیں ڈرامہ قہر رہی ہے۔ ڈائریکٹر اسٹارمرگ کی یہ فلم انسانی کہانیوں پر مبنی چھ کتابی کرداروں سے ماخوذ ہے جسے فینٹسی فلم بھی کہا جا رہا ہے۔ مرکزی اداکارہ انجیلیا جولی نے جادوگر کی کا کردار نبھاتے ہوئے نہایت اچھے شائس دیے ہیں۔ کلاسیکی کہانی سلیپنگ بیوٹی کی دن مملکت کے گروگھوٹنے والی کہانی کے مطابق یہ ایک نوجوان خوبصورت لڑکی تھی جو جنگل میں اپنی پراسن سلطنت کو حملہ آوروں سے بچاتے ہوئے دھوکا دہی اور غداری کے بعد قہر دل بن جاتی ہے اور پھر سلطنت کے نئے بادشاہ کی بیٹی اور ڈراپ جادوگر بنتی ہے۔ کہتے ہیں کہ 20 کروڑ کے بجٹ سے بننے والی یہ انکشن اور ایلڈ ونچر سے گھر پور فلم ناظرین کی توجہ حاصل کرنے میں ناکام نہیں ہوگی۔



شان و کھیل

داستان کی دسترخوان

نور



☆ سیارہ زہرہ ☆ موافق رنگ نیلا ☆ موافق پتر نیلم ☆ عنصر مٹی

آپ کشادہ نظری اور وسعت قلبی اختیار کرنے والے صاحبان ہیں۔ علم حاصل کرنا اور قابلیت میں اضافے کے لئے کوششیں کرتے رہنا چاہتے ہیں۔ اپنے خوابوں کو عملی جامہ پہنانے کے لئے سرگرم بھی رہتے ہیں مگر ہر بار کامیابی آپ کے قدم نہیں چومتی مگر آپ کی مثبت سوچیں اور مفاہانہ طرز فکر آپ کو اختلافات سے بچا لیتی ہیں۔ علم و ادب اور مصافحت کے علاوہ فنون لطیفہ سے تعلق رکھنے والی شخصیتوں کے لئے مٹی کا مینہ نہایت سحر ہے۔ چھڑے ہوئے عنصر مٹی کا قارب زندگی میں اہم تبدیلی لانے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

آپ کو آرام کی ضرورت ہے جبکہ آپ کے ہدف آپ کو مسلسل کام کرتے رہنے پر کساتے ہیں۔ زندگی توازن ہی سے گزرنے تو اچھا ہے۔ دوسروں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں انہیں ہوگا۔ قریبی عزیز و اقارب آپ کو کسی الجھن میں گرفتار کر سکتے ہیں یا آپ سے زیادہ توقعات کر سکتے ہیں۔ آپ لوگوں کو کھینچنے کی کوشش کریں۔ سڑ پر جانے کا منصوبہ پر غور ہے مگر مٹی کے آخر میں امکان نظر آ رہا ہے۔



مزاج میں آزادانہ فیصلے کرنے کا میلان بڑھے گا۔ خود بخاری سے اپنے فیصلے خود کر سکیں گے۔ کئی معاملات میں عزیز و اقارب کی دخل اندازی نہیں بھائے گی۔ یہ مہینہ چپقلش ختم کرنے کے لئے بہترین وقت ہے۔ روٹھے ہوؤں کو منانے کے لئے مناسب مواقع ملیں گے۔ آپ بھی لوگوں کے معاملات میں دخل اندازی کم سے کم کریں۔



آپ نے خود اپنی شناخت کرا دی ہے۔ پچھلے سال دن رات کام کیا ہے جس کے اثرات اس سال بھی نظر آ رہے ہیں گو کہ مٹی شروع ہو چکا ہے مگر لوگ اب بھی آپ کی پچھلی کارکردگی کو سراہتے ہیں۔ آپ کی زندگی میں سڑ پر ممکن ہے کہ کوئی یا کاروبار کے لئے ہو یا پھر یہ تعلیم حاصل کرنے کا کوئی منصوبہ ہو۔ اس ماہ گھر پر آرائش اور مرمتیں کرانے پر توجہ مرکوز رہی۔



پچھلے دنوں جو الجھنیں درپیش تھیں اب ان کے خاتمے کا وقت قریب آ رہا ہے بلکہ اوائل مئی ہی سے ان کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔ انعامی اسکیموں یا تمہارت میں لگایا ہوا پیسہ نفع دے سکتا ہے۔ اخراجات کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ صحت کے اعتبار سے بھی یہ ماہ بہتر نظر آ رہا ہے۔ ہر مسئلہ کی سہ پہر تک فوجان غیر شادی شدہ بچیاں اپنے صدقات ادا کریں۔



آپ مٹی میں بہت فعل اور متحکم نظر آ رہے ہیں۔ اپنی آزادی آپ کو بھی بے حد عزیز ہے۔ آپ اپنے مستقبل کو بہتر بنانے کے لئے حکمت عملی کا تعین کر لیجئے یہ وقت مناسب ہے آپ فنون لطیفہ کیلئے اور مصافحت میں ہم پیدا کر سکتے ہیں۔ کہیں ناکامی پیدا ہو سکتی ہے اس انعامی اسکیم سے فائدہ بھی متوقع ہے۔ ہر بدھ منگل، جمعہ اور جمعرات کو طرب سے پہلے خیرات کریں اور خیرات ہمیشہ حسب استطاعت کریں۔



اس ماہ کئی شعبوں میں تبدیلیاں خوشگوار ثابت ہوں گی۔ محبت، عزت، دولت اور سکون نصیب ہوگا۔ تحفے کے ساتھ ساتھ احساس ذمہ داری بھی بڑھے گا۔ ممکن ہے کہ آپ کے ہاتھوں کسی کا دل بھی دھکے اس لئے لوگوں کے بارے میں روتے ویجے ہوئے حکماء رہنے کی ضرورت ہے اس ماہ سڑ بھی درپیش ہو سکتا ہے اپنی چیزوں خاص کر زیورات اور موبائل کو حفاظت میں رکھئے یہ تم ہو سکتے ہیں۔



آپ کی توجہ جائیداد کے حصول، گھر پر سہاوت، گھر کے مستقبل کے برتن یا فرنیچر خریدنے پر رہی۔ اس کے لئے ممکن ہے کہ اخراجات آمدنی سے تجاوز بھی کر جائیں لیکن آپ ہاتھ دھک کر پھر خرچ کریں اور مستقبل پر نظر رکھیں گے قریبی رشتہ دار کسی مقام پر دھوکے سے سکتے ہیں یا ان سے اختلافات جنم لے سکتے ہیں بہتر یہی ہے کہ آپ ہاتھ دھک کریں اور زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں۔



تکلیف ہو جائے کہ اطراف بالائی آپ کی نظر ہے یعنی وہ آپ کے سامنے پر خام توجہ دے رہے ہیں۔ جب کسی پر نظر مانتے ہو تو اس کے معیار بھی بدل جاتے ہیں۔ پانٹر شپ میں تجاہد یا کاروبار مناسب دے سکتے ہیں لیکن بہت دھڑلے میں کسی بھی وقت پانٹر ہو گا دے سکتا ہے لہذا اپنی زندگی میں کچھ مشکلات یا بدگمانیاں موجود ہیں۔ اہم امور کو تعلیم سے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ صدقات جاری رکھیں۔



مٹی کا مینہ نہایت سحر ہے آپ کی کوشش ہے کہ آپ زیادہ توانائی اور جامعیت سے اپنے منصوبوں پر عمل کریں انکا انداز ایسا ہوگا کیونکہ مشتری اور چاند کی پوزیشن بہت اچھی مل رہی ہے۔ اس کے ہوئے کام آپ ہی آپ مکمل ہوں گے اور آپ اپنی کامیابیوں پر خود خیر ہو جائیں گے۔ جن لوگوں سے دیرینہ اختلافات چل رہے تھے ان کی پروا نہیں کریں گے اور نقصان میں بھی نہیں رہیں گے۔



آپ کی طبیعت میں ڈراما تیت بھی ہے اور کشش بھی۔ کوئی معرلہ کرنے پر انعام سے نوازا جا سکتا ہے۔ کسی کو شوش بھی آپ کچھ بیت نہیں گے اسد فرکو کی جگہ بیرونی سیاست پر بھی جاسکتے ہیں یا تعلیمی امور بھی کر سکتے ہیں کچھ دنوں کے لئے گھر پر آرائش گھر کے کاموں میں غور کرنے کوئی چاہے مگر یہ دلچسپی بہت جلد ختم بھی ہو جائے گی۔ اب دیکھئے کہ گھر والوں کی شکایتوں سے بچاؤ کیا بہت مشکل ہوگا۔



آپ بھی خوابوں کی دنیا سے باہر آ کر عملی دنیا میں بے حد خوشی اور اطمینان محسوس کریں گے۔ گھر پر امور میں بہتری کی توقع ہے۔ آپ کا رویہ دوستانہ اور مطاعان ہوتا جا رہا ہے یہ بات آپ کے حق میں جاتی ہے۔ آمدنی بڑھانے کے لئے آپ بے آرام نہ کر زیادہ کام کرنا چاہتے ہیں گو کہ کامیابی آپ کا راستہ دیکھ رہی ہیں مگر پھر بھی آپ کو صحت کی طرف سے لا پرہیز لوگوں سے رہنا ہوگا۔



غیر ارادی طور پر آپ اپنا کام، کاروبار، جائے رہائش یا کوئی رشتہ تبدیل کرنا چاہیں گے۔ نوکری یا کاروبار کی تبدیلی اس سال متوقع نہیں۔ شراکتی کاروبار میں نفع ہوگا دھوکے کا امکان دور دور تک نہیں ہے۔ اطراف بالائی کام سے ناخوش بھی ہو سکتے ہیں اس لئے یا تو ان کے معیار پر ہمارا اثر ہے یا پھر ان سے دور رہنے میں ہی عافیت ہے۔ مٹی جائیداد یا زور خریدنے کا رجحان ہوگا۔



ٹوٹکے

سموے کی پٹیاں محفوظ کرنے کے لئے

سموے کی پٹیاں کو طبل کے کپڑے میں لپیٹیں اور پھر انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر دھوپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس طرح سے سموے کی پٹیاں زیادہ عرصے تک تازہ رہیں گی۔

انگلیوں کو سیاہی سے بچانے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا سسین ہلدی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ اسے ہاتھ یا جیروں کی سیاہ ہوتی ہوئی انگلیوں پر لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے سیاہ پڑتی انگلیاں صاف ہو جائیں گی۔

جمائیاں دُور کرنے کے لئے

اگر چہرے پر جمائیاں ہیں تو ابلے ہوئے چند رکھائیں اور زیادہ سے زیادہ پانی نکالیں۔ پیچھے کے ایک کلوے کو اٹھوٹے سے مسلیں اس میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر ہاتھ نیچے سے اوپر کی جانب لے جاتے ہوئے جیروں پر لگائیں پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں اور عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ اس عمل کو دہرانے سے جمائیاں تیزی سے ختم ہو جاتی ہیں۔

بالوں کی خشکی دُور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچ اسٹش سپنک ماڈتھ واش میں ایک چائے کا چمچ پانی ملا کر پھینٹیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد گرم پانی میں بھیگا ہوا تولیہ سر پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کاربولک سوپ (لال والا) بالوں میں لگائیں اور پھر پورے سر پر باریک کنگھی کریں پھر بال دھو لیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد خشکی ختم ہو جائے گی۔

خستہ فرنیج فراز بنانے کے لئے

اگر فرنیج فراز بنانے کے بعد نرم پڑ جاتے ہوں تو آلو کاٹنے کے بعد اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور کارن فلور ملائیں اور کاغذ کی بنوری تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور پھر تھیں۔ چپس تیار ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر لگائیں اور ایک چمکی مین چھڑک دیں۔ فرنیج فراز دیر تک خستہ رہیں گے۔

پیٹ کے کیڑوں کے لئے

پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے کے لئے ایک پیالی پانی میں 1/2 چائے کا چمچ کلونچ اور ایک چائے کا چمچ شہدال کر اچھی طرح سے پکائیں۔ اس پانی کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن میں پی لیں۔

گرتے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو روزانہ ایک پیالی دودھ ایک پیالی گجر کا جوس اور ایک اہلا ہوا چند رکھائیں اس سے بال بہت اچھے اور جان دار ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گرتے بالوں کو روکنے کے لئے بالوں میں 2 گھنٹوں کے لئے تیل لگائیں دھونے کے بعد 1/2 چائے کا چمچ جنون کا تیل گیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر بال دھوپ میں سکھائیں۔